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 12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。）

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月1日(火)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・きんぴらごぼう・もやしのサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・すまし汁
小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.とり肉のピリ辛焼き	1.小魚のいり煮
						(1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒	ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
牛乳		1本	206.00			・トウバンジャンを混ぜ合わせ	
						鶏肉を漬ける。	
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	(2)天板に油をぬり，鶏肉を焼き	
砂糖			1.00			２個とする。	
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50			2.きんぴらごぼう	【アレルギー物質】
酒			1.50			(1)油を熱し，ごぼう・人参を炒	1.とり肉のピリ辛焼き
トウバンジャン	●		0.30			める。	トウバンジャン
サラダ油			0.50			(2)砂糖・しょうゆ・酒を加えて	(大豆)
						さらに炒める。	小麦.大豆.鶏肉
ごぼう		27.8	25.00		細切り		2.牛乳
人参		11.2	10.00		細切り	3.もやしのサラダ	乳
サラダ油			0.50			もやし・きゅうりはゆでて冷ま	3.きんぴらごぼう
砂糖			1.00			し，水を切る。	小麦.大豆
しょうゆ			3.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
酒			2.50				ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)
						4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	(小麦,大豆,ごま)
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ	※各学校でサラダにかける。	小麦.大豆.ごま
きゅうり		10.2	10.00		小口		5.小魚のいり煮
						5.すまし汁	小麦.大豆
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00			(1)むろ削りは定量の水につけ，	6.すまし汁
						あくを取りながら１５分位煮立	◎カニカマフレーク
◎カニカマフレーク	●		10.00			てて取り出す。	(小麦,大豆)
高野豆腐			3.00		細切り	(2)だし汁を沸騰させ，塩・うす	小麦.さば.大豆
ねぎ		5.3	5.00		小口	口しょうゆ・カニカマフレーク	
塩			0.50			・高野豆腐・ねぎを加えて煮る。	
うす口しょうゆ			2.00			※各学校で，沸騰させる。	
むろ削り			2.80				
水			140.00			6.小魚のいり煮	
						(1)かえりは，パリッとするまで	
かえり	●		5.00			から炒りする。	
砂糖			1.00			(2)砂糖・しょうゆ・みりんを合	
しょうゆ			1.00			わせて煮立て，かえりを加えて	
みりん			1.00			からめる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	浅皿
きんぴらごぼう	浅皿
もやしのサラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	深皿
すまし汁	汁わん
小魚のいり煮	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	757	34.7	24.8	100.4	470	113	3.25	4.7	1325	183	0.29	0.53	12	3.2	3.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月1日(火)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　（米飯）・牛乳・とんこつしょうゆラーメン・コーンコロッケ・きんぴらごぼう・小魚のいり煮

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1.とんこつしょうゆラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2.とんこつしょうゆラーメン ・もやし もやしはゆでて冷ます。	2.小魚のいり煮 ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大	・肉 (1)油を熱し,しょうがを炒め,豚肉を加える。	
サラダ油			1.00				
しょうが（おろし）	●		0.30				
しょうゆ			3.00				
みりん			2.00				
酒			1.30			(2)しょうゆ・みりん・酒・水を加え,煮込む。	
水			20.00				
もやし		50.6	50.00		３ｃｍ	・スープ	【アレルギー物質】
ねぎ		15.8	15.00		小口	沸騰した湯の中に，とんコツラーメンの素・しょうゆラーメン素・ねぎを加えてスープを作る。	1.とんこつしょうゆラーメン ◎とんｺﾂﾗｰﾒﾝの素 (小麦,大豆,豚肉) ◎鶏がら仕立て醤油味 (小麦,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン) 小麦.卵.大豆.鶏肉.豚肉.ゼラチン
◎とんｺﾂﾗｰﾒﾝの素	●		12.00				
◎鶏がら仕立て醤油味	●		8.00				
水			220.00			※各学校でスープを沸騰させる。	
こしょう			0.03			どんぶりにゆでためんを盛り，もやし・肉をのせ，スープをかける。	2.牛乳 乳
◎ｺｰﾝたっぷりﾌﾗｲ40	●	40g×1個	40.00			3.コーンコロッケ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃）	3.コーンコロッケ ◎ｺｰﾝたっぷりﾌﾗｲ40 (小麦,乳,大豆,鶏肉,ゼラチン) 小麦.乳.大豆.鶏肉.ゼラチン
油		10	5.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り	4.きんぴらごぼう (1)油を熱し，ごぼう・人参を炒める。	4.きんぴらごぼう 小麦.大豆
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
かえり	●		5.00			(2)砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。	5.小魚のいり煮 小麦.大豆
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00			5.小魚のいり煮 (1)かえりは，パリッとするまでから炒りする。	
						(2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て，かえりを加えてからめる。	

献立名	食器
（米飯）	深皿
牛乳	
とんこつしょうゆラーメン	どんぶり
コーンコロッケ	浅皿
きんぴらごぼう	浅皿
小魚のいり煮	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	819	38.2	25.7	116.0	453	100	2.78	3.7	1992	155	0.67	0.57	12	9.2	4.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月1日(火)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・キャベツソテー・きんぴらごぼう・もやしのサラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.とり肉のピリ辛焼き (1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒・トウバンジャンを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり，鶏肉を焼き２個とする。 2.キャベツソテー 油を熱し，キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3.きんぴらごぼう (1)油を熱し，ごぼう・人参を炒める。 (2)砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。 4.もやしのサラダ もやし・きゅうりはゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。 6.小魚のいり煮 (1)かえりは，パリッとするまでから炒りする。 (2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て，かえりを加えてからめる。	1.お魚ふりかけ ・１袋 【アレルギー物質】 1.とり肉のピリ辛焼き トウバンジャン (大豆) 小麦.大豆.鶏肉 2.牛乳 乳 3.キャベツソテー 大豆 4.きんぴらごぼう 小麦.大豆 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま 6.小魚のいり煮 小麦.大豆 7.お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦,さば,大豆,ごま) 小麦.さば.大豆.ごま
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50				
酒			1.50				
トウバンジャン	●		0.30				
サラダ油			0.50				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
きんぴらごぼう	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	ランチボックス③
小魚のいり煮	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	33.0	24.5	100.4	587	191	2.99	4.5	1098	185	0.30	0.55	19	3.5	2.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月1日(火)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・ﾐｯｸｽﾌﾗｲ(えびﾌﾗｲ・ｺｰﾝｺﾛｯｹ)・キャベツソテー・厚揚げの揚げだし風・もやしのサラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・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.ﾐｯｸｽﾌﾗｲ(えびﾌﾗｲ・ｺｰﾝｺﾛｯｹ) ・えびフライ 油で揚げ１個とする。 ・コーンコロッケ 油で揚げ１個とする。 （１６０～１７０℃）	1.ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎えびフライ	●	22g×1	22.00				
◎ｺｰﾝたっぷりﾌﾗｲ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
						2.キャベツソテー 油を熱し，キャベツを塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1.ﾐｯｸｽﾌﾗｲ(えびﾌﾗｲ・ｺｰﾝｺﾛｯｹ) ◎えびフライ (小麦,えび) ◎ｺｰﾝたっぷりﾌﾗｲ40 (小麦,乳,大豆,鶏肉,ゼラチン) 小麦.乳.えび.大豆.鶏肉.ゼラチン 2.牛乳 乳 3.キャベツソテー 大豆 4.厚揚げの揚げだし風 ◎絹厚揚げ（冷凍） (大豆) 小麦.大豆 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
						3.厚揚げの揚げだし風 ・厚揚げ 厚揚げはゆでて油抜きをして，３個とする。	
◎絹厚揚げ（冷凍）	●	10×3個	30.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
しょうが（おろし）	●		0.20			・たれ (1)しょうゆ・みりん・水を煮立て，ねぎ・しょうがを加えて加熱する。 (2)水溶きでん粉を加えて加熱し，とろみをつける。 ※各学校で，厚揚げ３個を盛りたれをかける。	
しょうゆ			3.00				
みりん			2.00				
でん粉			0.80				
水			15.00				
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00			4.もやしのサラダ もやし・きゅうりはゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
◎ソース（小袋）	●	1袋	5.00			5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ﾐｯｸｽﾌﾗｲ(えびﾌﾗｲ・ｺｰﾝｺﾛｯｹ)	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
厚揚げの揚げだし風	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	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	21.8	25.0	110.2	434	94	4.59	3.1	791	85	0.27	0.41	17	4.4	1.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月2日(水)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　（ミルクロールパン）・牛乳・ｱｽﾊﾟﾗのゆず風味ｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ・大根とツナのサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
粉ふき芋

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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	
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ（冷）			200.00			2.ｱｽﾊﾟﾗのゆず風味ｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ	
◎ベーコン	●		10.00			(1)アスパラガスはゆでて冷ます	【アレルギー物質】
むきえび		21.45	15.00		サイズ８０	(2)えびはゆでて酒をふる。	1.ｱｽﾊﾟﾗのゆず風味ｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ
酒			0.50			(3)バター・油を熱し，小麦粉をふるい入れて弱火でこげつかないように炒める。	◎ベーコン
玉ねぎ		32	30.00		細切り		(乳,豚肉)
ｸﾞﾘｰﾝアスパラガス(冷)			15.00		４ｃｍ		小麦.乳.えび.大豆.鶏肉.豚肉
しめじ		18.8	15.00		小房	(4)火を止め，水(1/2量)を入れてホワイトルウを作る。	2.牛乳
バター			2.00				乳
サラダ油			6.00			(5)油を熱し，ベーコン・玉ねぎ・えび・しめじを塩・こしょうをしながら炒め，残りの水にコンソメスープの素・チーズ・ホワイトルウを加え，煮込む。	3.大根とツナのサラダ
小麦粉			10.00				大豆
サラダ油			1.00				4.（ミルクロールパン）
塩			0.70				小麦.乳.大豆
こしょう			0.04				
コンソメゴールド			1.00				
チーズ（ピザ用）			2.00			(6)牛乳・ゆずこしょうを加え，煮る。 ※各学校で，アスパラガスを入れ沸騰させ，温めたスパゲティにかける。	
ゆずこしょう			1.20				
牛乳			60.00				
水			100.00				
大根		35.3	30.00		細切り	3.大根とツナのサラダ	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	(1)まぐろ水煮は汁を切る。	
まぐろフレーク水煮			10.00			(2)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。	
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻｳｻﾞﾝ）	●		8.00				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.20			4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。	
						5.粉ふき芋 じゃが芋はゆで，塩をふる。	

献立名	食器
（ミルクロールパン）	浅皿
牛乳	
ｱｽﾊﾟﾗのゆず風味ｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ	中深皿
大根とツナのサラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	深皿
粉ふき芋	深皿

その他
トレイ
はし
スプーン
フォーク

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	869	34.9	30.3	117.7	399	112	2.71	3.9	1451	127	0.43	0.65	23	8.5	3.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月2日(水)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・みそカツ・キャベツソテー・厚揚げの煮物・白菜たっぷり汁・桜漬

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ，２個とする。 （１６０～１７０℃） ・みそだれ 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・みりん・水を合わせて煮たて，みそだれを作る。 ※各学校でヒレカツにみそだれをかける。 2.キャベツソテー 油を熱し，キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3.厚揚げの煮物 (1)厚揚げはゆでる。 (2)さやいんげんはゆでる。 (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，玉ねぎを炒め，だし汁を加えて煮る。 (5)やわらかくなったら，砂糖・しょうゆ・みりんを加え，厚揚げを煮含め，最後にさやいんげんを加える。 4.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。	1.桜漬 ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。 【アレルギー物質】 1.みそカツ ◎スクールヒレカツ (小麦,大豆,豚肉) みそ（豆） (大豆) 小麦.大豆.豚肉 2.牛乳 乳 3.キャベツソテー 大豆 4.厚揚げの煮物 ◎ミニ絹厚揚げ（冷凍） (大豆) 小麦.さば.大豆 5.桜漬 ◎桜漬 (大豆) 大豆 6.白菜たっぷり汁 小麦.さば.大豆
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
砂糖			4.00				
しょうゆ			0.50				
みそ（豆）	●		5.00				
酒			1.00				
みりん			1.50				
水		5～8	7.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ミニ絹厚揚げ（冷凍）	●		25.00				
玉ねぎ		26.6	25.00		ひと口大		
さやいんげん(冷)			5.00		４ｃｍ		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
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				
◎桜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
みそカツ	浅皿
キャベツソテー	浅皿
厚揚げの煮物	深皿
白菜たっぷり汁	汁わん
桜漬	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

その他
トレイ
はし

区分

● ：統一

◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	749	27.4	22.0	112.5	379	83	4.65	3.5	1320	86	0.70	0.49	25	4.1	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月2日(水)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　ミルクロールパン・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・キャベツソテー・ごぼうのペペロンチーノ
大根とツナのサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・粉ふき芋

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方
ミルクロールパン35		2個	120.00		
牛乳		1本	206.00		
たら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る
塩			0.40		
こしょう			0.02		
ノンエッグマヨネーズ	●		9.00		
牛乳			1.00		
玉ねぎ		17.1	16.00		細切り
粉チーズ			1.60		
パセリ（乾燥）			0.01		
サラダ油			0.50		
キャベツ		23.6	20.00		短冊
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.01		
◎ベーコン	●		7.00		
ごぼう		44.5	40.00		細切り
人参		5.6	5.00		細切り
にんにく（おろし）	●		0.20		
唐辛子（たかの爪）			0.04		輪切り
バター			1.00		
サラダ油			1.00		
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		0.80		
うす口しょうゆ			1.20		
酒			3.00		
大根		35.3	30.00		細切り
きゅうり		15.4	15.00		細切り
まぐろフレーク水煮			10.00		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00		
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大
塩			0.20		

調理方法

1. たらのマヨネーズ焼き
(1) 魚は塩・こしょうをふる。
(2) マヨネーズ・牛乳・玉ねぎ・パセリ・粉チーズを混ぜ合わせる。
(3) 天板に油をぬり，魚を焼く。
(4) (2)をのせ、再度焼き１個とする。

2. キャベツソテー
油を熱し，キャベツを塩・こしょうしながら炒める。

3. ごぼうのペペロンチーノ
(1) ごぼうは下ゆでをする。
(2) 油・バターを熱し，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。
(3) 人参を加えて炒め，スープストック・うす口しょうゆ・酒で調味する。

4. 大根とツナのサラダ
(1) まぐろ水煮は汁を切る。
(2) 大根・きゅうりはゆでて冷まし，水を切る。
※各学校で，材料を混ぜ合わせる。

5. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
※各学校でサラダにかける。

6. 粉ふき芋
じゃが芋はゆで，塩をふる。

指示項目等

【アレルギー物質】
1. たらのマヨネーズ焼き
ノンエッグマヨネーズ
(大豆)
乳.大豆
2. 牛乳
乳
3. キャベツソテー
大豆
4. 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ﾌﾟｽﾄｯｸ
(大豆,鶏肉,豚肉)
小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
5. 大根とツナのサラダ
大豆
6. ミルクロールパン
小麦.乳.大豆

献立名	食器
ミルクロールパン	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾟﾝ)
牛乳	
たらのマヨネーズ焼き	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
ごぼうのペペロンチーノ	ランチボックス②
大根とツナのサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	ランチボックス③
粉ふき芋	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	33.8	29.1	87.6	385	109	1.63	2.9	1371	136	0.37	0.61	27	7.5	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月2日(水)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・みそカツ・キャベツソテー・厚揚げの煮物・小松菜のおひたし・桜漬

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ，２個とする。 （１６０～１７０℃） ・みそだれ 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・みりん・水を合わせて煮たて，みそだれを作る。 ※各学校でヒレカツにみそだれをかける。 2.キャベツソテー 油を熱し，キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3.厚揚げの煮物 (1)厚揚げはゆでる。 (2)さやいんげんはゆでる。 (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，玉ねぎを炒め，だし汁を加えて煮る。 (5)やわらかくなったら，砂糖・しょうゆ・みりんを加え，厚揚げを煮含め，最後にさやいんげんを加える。 4.小松菜のおひたし (1)小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で，材料を合わせて盛りつけ，調味液をかける。	【アレルギー物質】 1.みそカツ ◎スクールヒレカツ (小麦,大豆,豚肉) みそ（豆） (大豆) 小麦.大豆.豚肉 2.牛乳 乳 3.キャベツソテー 大豆 4.厚揚げの煮物 ◎ミニ絹厚揚げ（冷凍） (大豆) 小麦.さば.大豆 5.小松菜のおひたし 小麦.大豆 6.桜漬 ◎桜漬 (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
砂糖			4.00				
しょうゆ			0.50				
みそ（豆）	●		5.00				
酒			1.00				
みりん			1.50				
水		5～8	7.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ミニ絹厚揚げ（冷凍）	●		25.00				
玉ねぎ		26.6	25.00		ひと口大		
さやいんげん(冷)			5.00		４ｃｍ		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		４ｃｍ		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎桜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
みそカツ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
厚揚げの煮物	ランチボックス②
小松菜のおひたし	ランチボックス③
桜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	749	27.8	21.9	112.4	418	83	5.21	3.4	1103	255	0.71	0.51	23	4.5	2.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月3日(木)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　パン・いちごジャム・牛乳・煮込みハンバーグ・ブロッコリー・根菜サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
とうもろこしのスープ・チョコプリン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1.煮込みハンバーグ 湯の中に玉ねぎ・砂糖・トマトケチャップ・ソース・赤ワインを入れて煮立て，ハンバーグを入れて弱火で煮込み（３０分～４０分）２個とする。 ※各学校でハンバーグをあたため，皿に盛り付ける。	1.いちごジャム ・１袋
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				2.煮込みハンバーグ ・１回に煮込む量は，300～400個がよい。（７５℃１分以上） ・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
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
砂糖			1.50				
トマトケチャップ			14.00			2.ブロッコリー (1)ブロッコリーはゆでて水を切る。	
ソース			8.00				
赤ワイン			2.00				
水		45～50	45.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00			3.根菜サラダ (1)大根はゆでて冷まし，水を切る。	
大根		35.3	30.00		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。	【アレルギー物質】 1.煮込みハンバーグ ◎ハンバーグ40 (大豆,鶏肉,豚肉) かに.大豆.鶏肉.豚肉.りんご.ゼラチン 2.牛乳 乳 3.パン 小麦.乳.大豆 4.とうもろこしのスープ 小麦.大豆.鶏肉.豚肉
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00			4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。	
わかめ			0.50			5.とうもろこしのスープ (1)ホールコーンは，汁を切る。 (2)湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (3)うすロしょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ，わかめを加える。	
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				
うすロしょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎チョコプリン	●	30g×1個	30.00			6.チョコプリン ・1個とする。(専用スプーン付)	

献立名	食器
パン	浅皿
いちごジャム	
牛乳	
煮込みハンバーグ	茶わん
ブロッコリー	深皿
根菜サラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	深皿
とうもろこしのスープ	汁わん
チョコプリン	

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)
	828	29.2	27.6	118.3	578	109	13.69	3.0	1828	185	0.40	0.55	24	8.9	4.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月3日(木)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・韓国風ピリ辛チキン・人参と青菜の塩こうじナムル・根菜サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
とうもろこしのスープ・チョコプリン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.韓国風ピリ辛チキン	
						(1)鶏肉は塩・酒・にんにくに漬ける。	
牛乳		1本	206.00			(2)(1)にでん粉をまぶし，油で揚げ，３個とする。	
鶏肉（胸）		25g×3	75.00			（１６０～１７０℃）	【アレルギー物質】
塩			0.20			(3)しょうゆ・砂糖・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水・ごま油を加え煮立てる。	1.韓国風ピリ辛チキン
酒			4.50			(4)(3)にごまを入れ，(2)の鶏肉にからめて３個とする。	コチジャン
にんにく（おろし）	●		0.10				(大豆)
でん粉			8.00				小麦.大豆.鶏肉.ごま
油		8	5.00				2.牛乳
しょうゆ			3.00				乳
砂糖			1.50				3.人参と青菜の塩こうじナムル
みりん			2.00			2.人参と青菜の塩こうじナムル	小麦.大豆.鶏肉.豚肉.ごま
トマトケチャップ			8.00			(1)小松菜はゆでて水を切る。	4.とうもろこしのスープ
コチジャン	●		1.50			(2)ごま油を熱し，人参を炒める。	小麦.大豆.鶏肉.豚肉
水			4.00			(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。	
ごま油			1.00				
ごま（白・粒）			1.00				
小松菜(冷)			40.00		４ｃｍ	3.根菜サラダ	
人参		11.2	10.00		細切り	(1)大根はゆでて冷まし，水を切る。	
ごま油			0.80			(2)ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
塩			0.10			※各学校で，材料を合わせる。	
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00			4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	
ごま（白・粒）			2.00			※各学校でサラダにかける。	
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り	5.とうもろこしのスープ	
人参		11.2	10.00		細切り	(1)ホールコーンは，汁を切る。	
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00			(2)湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。	
わかめ			0.50			(3)うす口しょうゆ加える。	
ホールコーン（缶）			20.00			※各学校で沸騰させ，わかめを加える。	
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70			6.チョコプリン	
うす口しょうゆ			2.00			・1個とする。(専用スプーン付)	
水			140.00				
◎チョコプリン	●	30g×1個	30.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
韓国風ピリ辛チキン	浅皿
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿
根菜サラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	深皿
とうもろこしのスープ	汁わん
チョコプリン	

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	826	32.3	26.1	119.9	420	104	3.71	3.3	1214	340	0.33	0.49	18	6.3	2.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月3日(木)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　パン・いちごジャム・牛乳・煮込みハンバーグ・トマトミートオムレツ・ブロッコリー・根菜サラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・チョコプリン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方
スライスパン		2枚	123.00		
いちごジャム	●	1袋	15.00		
牛乳		1本	206.00		
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り
砂糖			1.50		
トマトケチャップ			14.00		
ソース			8.00		
赤ワイン			2.00		
水		40～50	45.00		
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00		
ブロッコリー(冷)	●		20.00		
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
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00		
◎チョコプリン	●	30g×1個	30.00		

調理方法

1. 煮込みハンバーグ
湯の中に玉ねぎ・砂糖・トマトケチャップ・ソース・赤ワインを入れて煮立て，ハンバーグを入れて弱火で煮込み（３０分～４０分）２個とする。
※各学校でハンバーグをあたため，保温汁わんに盛り付ける。

2. トマトミートオムレツ
蒸して，１個とする。

3. ブロッコリー
(1)ブロッコリーはゆでて水を切る。

4. 根菜サラダ
(1)大根はゆでて冷まし，水を切る。
(2)ごぼう・人参をゆでて冷ます。
※各学校で，材料を合わせる。

5. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
※各学校でサラダにかける。

6. チョコプリン
・1個とする。(専用スプーン付)

指示項目等

1. いちごジャム
・１袋

2. 煮込みハンバーグ
・１回に煮込む量は，300～400個がよい。
（７５℃１分以上）
・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

【アレルギー物質】
1. 煮込みハンバーグ
◎ハンバーグ40
(大豆,鶏肉,豚肉)
かに.大豆.鶏肉.豚肉.りんご.ゼラチン
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. パン
小麦.乳.大豆

献立名	食器
パン	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾟﾝ)
いちごジャム	ランチボックス④
牛乳	
煮込みハンバーグ	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
ブロッコリー	ランチボックス①
根菜サラダ	ランチボックス②
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	ランチボックス②
チョコプリン	ランチボックス③

その他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	882	31.2	32.9	117.6	666	107	13.96	3.2	1507	216	0.41	0.63	24	8.1	3.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月3日(木)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・韓国風ピリ辛チキン・ブロッコリー・人参と青菜の塩こうじナムル・中華風きゅうり
チョコプリン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.韓国風ピリ辛チキン (1)鶏肉は塩・酒・にんにくに漬ける。 (2)(1)にでん粉をまぶし，油で揚げ，３個とする。 （１６０～１７０℃） (3)しょうゆ・砂糖・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水・ごま油を加え煮立てる。 (4)(3)にごまを入れ，(2)の鶏肉にからめて３個とする。 2.ブロッコリー (1)ブロッコリーはゆでて水を切る。 3.人参と青菜の塩こうじナムル (1)小松菜はゆでて水を切る。 (2)ごま油を熱し，人参を炒める。 (3)火が通ったら，(1)を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。 4.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 5.チョコプリン ・1個とする。(専用スプーン付)	【アレルギー物質】 1.韓国風ピリ辛チキン コチジャン (大豆) 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2.牛乳 乳 3.人参と青菜の塩こうじナムル 小麦.大豆.鶏肉.豚肉.ごま 4.中華風きゅうり 小麦.大豆.ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25g×3	75.00				
塩			0.20				
酒			4.50				
にんにく（おろし）	●		0.10				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
しょうゆ			3.00				
砂糖			1.50				
みりん			2.00				
トマトケチャップ			8.00				
コチジャン	●		1.50				
水			4.00				
ごま油			1.00				
ごま（白・粒）			1.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
小松菜(冷)			40.00		４ｃｍ		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.80				
塩			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま（白・粒）			2.00				
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				
◎チョコプリン	●	30g×1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風ピリ辛チキン	ランチボックス①
ブロッコリー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
チョコプリン	ランチボックス③

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	778	32.3	23.7	113.4	415	97	3.70	3.2	793	288	0.31	0.49	28	5.3	1.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月4日(金)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・白身魚のおかか揚げ・ひじきのいため煮・白菜のごま和え・みそ汁・つぶあん入り草団子

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.白身魚のおかか揚げ	1.つぶあん入り草団子
						(1)酒をふった魚にでん粉をまぶして，油で揚げる。	ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
牛乳		1本	206.00			（１６０～１７０℃）	
						(2)しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
ほき（切り身）		30g×2	60.00		斜めに切る	※各学校で，魚にソースをかけ，かつお節をかける。	
酒			4.00				【アレルギー物質】
でん粉			8.00			2.ひじきのいため煮	1.白身魚のおかか揚げ
油		16	8.00			(1)まぐろ油漬けは汁を切る。	小麦.大豆
しょうゆ			3.50			(2)ホールコーンは汁を切る。	2.牛乳
砂糖			2.50			(3)ひじきは水洗いして戻す。	乳
水			3.00			(4)油を熱し，人参・ひじきを炒める，水を加える。	3.ひじきのいため煮
かつお削りぶし			1.00			(5)ホールコーン・まぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮含める。	小麦.大豆
まぐろ油漬			12.00				4.白菜のごま和え
人参		7.8	7.00		細切り	3.白菜のごま和え	小麦.大豆.ごま
ホールコーン（缶）			5.00			(1)人参・白菜はゆでて冷まし，水を切る。	5.つぶあん入り草団子
ひじき			2.00			(2)砂糖・しょうゆを合わせる。	◎こだんご草粒あん
サラダ油			0.50			※各学校で，野菜とごまを混ぜ調味料をかける。	（大豆）
砂糖			1.00				大豆
しょうゆ			2.00			4.みそ汁	6.みそ汁
みりん			0.50			(1)煮干しは洗い，定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮たてて，取り出す。	みそ（豆）
水			0.50			(2)(1)を沸騰させ，油揚げ・玉ねぎ・みそ・ねぎを加える。	（大豆）
						※各学校で沸騰させる。	大豆
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り	5.つぶあん入り草団子	
砂糖			1.00			１個とする。	
しょうゆ			3.00				
ごま（白・すり）			1.00				
油揚げ			3.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ（豆）	●		5.00				
みそ（信州）			4.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	浅皿
ひじきのいため煮	深皿
白菜のごま和え	浅皿
みそ汁	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	805	32.7	23.2	120.1	384	121	3.09	3.2	1227	236	0.24	0.52	16	4.8	2.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月4日(金)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　牛乳・とり肉の柳川風丼・大根サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ・みそ汁・つぶあん入り草団子

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1.とり肉の柳川風丼 (1)むろ削りは定量の水につけ，あくをとりながら１５分程煮立てて取り出す。 (2)だし汁に人参・鶏肉・ごぼう塩・砂糖・しょうゆを入れて煮る。 (3)みりんを加え，煮立ったら，ねぎ・溶き卵を流し込む。 ※各学校であたためる。米飯に具をのせ，きざみのりをかける 2.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。 3.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ ※各学校でサラダにかける。 4.みそ汁 (1)煮干しは洗い，定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮たてて，取り出す。 (2)(1)を沸騰させ，油揚げ・玉ねぎ・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で沸騰させる。 5.つぶあん入り草団子 １個とする。	1.つぶあん入り草団子 ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。 【アレルギー物質】 1.とり肉の柳川風丼 小麦.卵.さば.大豆.鶏肉 2.牛乳 乳 3.つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 4.みそ汁 みそ（豆） (大豆) 大豆
人参		225	100.00				
鶏肉（胸）			40.00		ひと口大		
鶏卵		58.9	50.00				
人参		22.3	20.00		細切り		
ごぼう		44.5	40.00		ささがき		
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り		
塩			0.40				
砂糖			1.40				
しょうゆ			14.00				
みりん			2.00				
むろ削り			1.20				
水			60.00				
きざみのり			0.30				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（青じそ）	●		8.00				
油揚げ			3.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ（豆）	●		5.00				
みそ（信州）			4.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
牛乳	
とり肉の柳川風丼	どんぶり
大根サラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ	浅皿
みそ汁	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	766	35.1	18.1	120.7	379	131	3.84	4.0	1707	408	0.33	0.66	16	6.4	4.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月4日(金)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・白身魚のおかか揚げ・もやしのソテー・ひじきのいため煮・白菜のごま和え
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
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
ほき（切り身）		30g×2	60.00		斜めに切る
酒			4.00		
でん粉			8.00		
油		16	8.00		
しょうゆ			3.50		
砂糖			2.50		
水			3.00		
かつお削りぶし			1.00		
もやし		20.7	20.00		４ｃｍ
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.01		
まぐろ油漬			12.00		
人参		7.8	7.00		細切り
ホールコーン（缶）			5.00		
ひじき			2.00		
サラダ油			0.50		
砂糖			1.00		
しょうゆ			2.00		
みりん			0.50		
水			0.50		
人参		11.2	10.00		細切り
白菜		53.2	50.00		細切り
砂糖			1.00		
しょうゆ			3.00		
ごま（白・すり）			1.00		
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00		

調理方法

1. 白身魚のおかか揚げ
(1)酒をふった魚にでん粉をまぶして，油で揚げる。
（１６０～１７０℃）
(2)しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。
※各学校で，魚にソースをかけ，かつお節をかける。

2. もやしのソテー
(1)もやしはゆでる。
(2)油を熱し，(1)を塩・こしょうしながら炒める。

3. ひじきのいため煮
(1)まぐろ油漬けは汁を切る。
(2)ホールコーンは汁を切る。
(3)ひじきは水洗いして戻す。
(4)油を熱し，人参・ひじきを炒める，水を加える。
(5)ホールコーン・まぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮含める。

4. 白菜のごま和え
(1)人参・白菜はゆでて冷まし，水を切る。
(2)砂糖・しょうゆを合わせる。
※各学校で，野菜とごまを混ぜ調味料をかける。

5. つぶあん入り草団子
１個とする。

指示項目等

【アレルギー物質】
1. 白身魚のおかか揚げ
小麦.大豆
2. 牛乳
乳
3. もやしのソテー
大豆
4. ひじきのいため煮
小麦.大豆
5. 白菜のごま和え
小麦.大豆.ごま
6. つぶあん入り草団子
◎こだんご草粒あん
(大豆)
大豆

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
ひじきのいため煮	ランチボックス②
白菜のごま和え	ランチボックス③
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)
	766	29.1	21.9	116.3	312	99	2.04	2.8	857	236	0.24	0.52	15	4.0	2.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月4日(金)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・とり肉の柳川風丼の具・にらまんじゅう・もやしのソテー・ひじきのいため煮・大根サラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ・つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
鶏肉（胸）			28.00		ひと口大
鶏卵			35.00		
人参		15.6	14.00		細切り
ごぼう		31.2	28.00		ささがき
ねぎ		11.1	10.50		斜め切り
塩			0.28		
砂糖			0.98		
しょうゆ			9.80		
みりん			1.40		
むろ削り			0.84		
水			42.00		
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00		
もやし		20.7	20.00		４ｃｍ
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.01		
まぐろ油漬			12.00		
人参		7.8	7.00		細切り
ホールコーン（缶）			5.00		
ひじき			2.00		
サラダ油			0.50		
砂糖			1.00		
しょうゆ			2.00		
みりん			0.50		
水			0.50		
大根		47.1	40.00		細切り
人参		11.2	10.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（青じそ）	●		8.00		
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00		

調理方法

1. とり肉の柳川風丼の具
(1)むろ削りは定量の水につけ，あくをとりながら１５分程煮立てて，取り出す。
(2)だし汁に人参・鶏肉・ごぼう砂糖・塩・しょうゆを入れて煮る。
(3)みりんを加え，煮立ったら，ねぎ・溶き卵を流し込む。
※各学校であたためた具を保温汁わんに入れる

2. にらまんじゅう
蒸して，１人１個とする。

3. もやしのソテー
(1)もやしはゆでる。
(2)油を熱し，(1)を塩・こしょうしながら炒める。

4. ひじきのいため煮
(1)まぐろ油漬けは汁を切る。
(2)ホールコーンは汁を切る。
(3)ひじきは水洗いして戻す。
(4)油を熱し，人参・ひじきを炒める，水を加える。
(5)ホールコーン・まぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮含める。

5. 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。

6. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ
※各学校でサラダにかける。

7. つぶあん入り草団子
１個とする。

指示項目等

【アレルギー物質】
1. とり肉の柳川風丼の具
小麦. 卵. さば. 大豆. 鶏肉
2. 牛乳
乳
3. にらまんじゅう
◎にらまんじゅう
(小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま)
小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま
4. もやしのソテー
大豆
5. ひじきのいため煮
小麦. 大豆
6. つぶあん入り草団子
◎こだんご草粒あん
(大豆)
大豆

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の柳川風丼の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
ひじきのいため煮	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	794	30.5	21.5	123.7	320	117	2.71	3.4	1387	383	0.30	0.58	14	6.2	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月7日(月)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・野菜ふりかけ・牛乳・ぶりフライ・ツナとカリフラワーのソテー・スパサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
こうじ汁・ソース

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.ぶりフライ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃）	1.野菜ふりかけ ・１袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00			2.ツナとカリフラワーのソテー (1)まぐろ油漬は油を切る。	2.ソース ・小袋
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			(2)カリフラワーはゆでて冷ます	
油		12	6.00			(3)油を熱し，人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
まぐろ油漬			10.00			(4)(1)・しょうゆを加え，さらに炒める。	【アレルギー物質】
人参		5.6	5.00		細切り	(5)最後に(2)を加えて炒める。	1.ぶりフライ
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		◎ぶりフライ
カリフラワー（冷）	●		20.00			3.スパサラダ	(小麦)
サラダ油			0.50			(1)スパゲティはゆでて冷まし，水を切り，油をまぶす。	小麦.大豆
塩			0.10			(2)人参・きゅうりはゆでて冷ます。	2.牛乳
こしょう			0.01			※各学校で，材料を混ぜ合わせる。	乳
しょうゆ			1.00				3.ツナとカリフラワーのソテー
スパゲティ（カット）			10.00				小麦.大豆
サラダ油			0.20				4.スパサラダ
人参		5.6	5.00		細切り		小麦.大豆
きゅうり		10.2	10.00		細切り	4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ ※各学校でサラダにかける。	5.野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｺｰﾙｽﾛｰ）	●		8.00				(小麦,卵,大豆,ごま)
白菜		21.3	20.00		短冊	5.こうじ汁	小麦.卵.大豆.ごま
人参		11.2	10.00		いちょう	(1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮たてて，取り出す。	6.こうじ汁
ねぎ		10.6	10.00		小口		小麦.さば.大豆
うす口しょうゆ			2.00			(2)だし汁に人参・白菜を入れて煮る。	
塩こうじ	●		10.00			(3)やわらかくなったら，うす口しょうゆ・塩こうじ・ねぎを加えて加熱する。	
むろ削り			3.00				
水			140.00				
◎ソース（小袋）	●	1袋	5.00			※各学校で，沸騰させる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
ツナとカリフラワーのソテー	浅皿
スパサラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	深皿
こうじ汁	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	795	25.3	25.7	115.4	333	86	2.32	3.0	1076	243	0.32	0.48	22	3.7	2.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月7日(月)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　牛乳・クリームシチューライス・スパサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ・アーモンドフィッシュ・スティックパイン

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
牛乳		1本	206.00		
米		225	100.00		
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大
人参		27.8	25.00		いちょう
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大
バター			2.00		
サラダ油			3.00		
小麦粉			7.00		
サラダ油			1.00		
塩			1.00		
こしょう			0.03		
コンソメゴールド			1.40		
チーズ（ピザ用）			3.00		
脱脂粉乳			10.00		
生クリーム			2.50		
水			160.00		
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
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｺｰﾙｽﾛｰ）	●		8.00		
かえり	●		4.00		
アーモンド（ダイス）			1.50		
砂糖			1.50		
しょうゆ			1.00		
みりん			0.80		
パインアップルｽﾃｨｯｸ	●	30g×1	30.00		

調理方法

1. クリームシチューライス
(1)脱脂粉乳は微温湯で溶く。
(2)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。
(3)火を止め水(1/4量)を入れ，ホワイトルウをつくる。
(4)油を熱し，豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め，残りの水を加える。
(5)沸騰したらあくを取り，コンソメスープの素・チーズを加える。
(6)やわらかくなったら，ルウを入れて煮込み，煮立ったら脱脂粉乳・生クリームを加える。
※各学校であたため，米飯にかける。

2. 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。

3. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
※各学校でサラダにかける。

4. アーモンドフィッシュ
(1)かえりはパリッとするまでから炒りする。
(2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。
(3)かえり・アーモンドを加えてからめる。

5. スティックパイン
汁を切り，1個とする。

指示項目等

1. スティックパイン
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1. クリームシチューライス
小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
2. 牛乳
乳
3. スパサラダ
小麦.大豆
4. アーモンドフィッシュ
小麦.大豆.アーモンド

献立名	食器
牛乳	
クリームシチューライス	中深皿
スパサラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	浅皿
アーモンドフィッシュ	浅皿
スティックパイン	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	834	33.4	25.1	122.0	483	102	2.55	4.5	1111	315	0.73	0.68	21	3.4	2.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月7日(月)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・野菜ふりかけ・牛乳・ぶりフライ・キャベツ・ツナとカリフラワーのソテー・スパサラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ・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.ぶりフライ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃）	1.野菜ふりかけ ・１袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
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。	2.ソース ・小袋
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り	3.ツナとカリフラワーのソテー (1)まぐろ油漬は油を切る。 (2)カリフラワーはゆでて冷ます	【アレルギー物質】
まぐろ油漬			10.00			(3)油を熱し，人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	1.ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦)
人参		5.6	5.00		細切り	(4)(1)・しょうゆを加え，さらに炒める。	小麦.大豆
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(5)最後に(2)を加えて炒める。	2.牛乳 乳
カリフラワー（冷）	●		20.00				3.ツナとカリフラワーのソテー
サラダ油			0.50			4.スパサラダ	小麦.大豆
塩			0.10			(1)スパゲティはゆでて冷まし，水を切り，油をまぶす。	4.スパサラダ
こしょう			0.01			(2)人参・きゅうりはゆでて冷ます。	小麦.大豆
しょうゆ			1.00			※各学校で，材料を混ぜ合わせる。	5.野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦,卵,大豆,ごま)
スパゲティ（カット）			10.00				小麦.卵.大豆.ごま
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		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾙｽﾛｰ)	●		8.00			5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ ※各学校でサラダにかける。	
◎ソース（小袋）	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
ぶりフライ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
ツナとカリフラワーのソテー	ランチボックス②
スパサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	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)
	770	24.8	25.6	110.0	325	82	2.08	2.9	704	172	0.30	0.47	24	3.3	1.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月7日(月)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・クリームシチューライスの具・チキンナゲット・キャベツ・スパサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
アーモンドフィッシュ・スティックパイン

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
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
豚肉（もも・平切り）			35.00		ひと口大
人参		19.5	17.50		いちょう
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大
バター			1.40		
サラダ油			2.10		
小麦粉			4.90		
サラダ油			0.70		
塩			0.70		
こしょう			0.02		
コンソメゴールド			0.98		
チーズ（ピザ用）			2.10		
脱脂粉乳			7.00		
生クリーム			1.75		
水			112.00		
◎チキンナゲット	●	20g×2個	40.00		
サラダ油			0.30		
キャベツ		23.6	20.00		細切り
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
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾙｽﾛｰ)	●		8.00		
かえり	●		4.00		
アーモンド（ダイス）			1.50		
砂糖			1.50		
しょうゆ			1.00		
みりん			0.80		
パインアップルｽﾃｨｯｸ	●	30g×1	30.00		

調理方法

1. クリームシチューライスの具
(1)脱脂粉乳は微温湯で溶く。
(2)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。
(3)火を止め水(1/4量)を入れ，ホワイトルウをつくる。
(4)油を熱し，豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め，残りの水を加える。
(5)沸騰したらあくを取り，コンソメスープの素・チーズを加える。
(6)やわらかくなったら，ルウを入れて煮込み，煮立ったら脱脂粉乳・生クリームを加える。
※各学校であたため，保温汁わんに入れる。

2. チキンナゲット
天板に油をぬって焼き，２個とする。

3. キャベツ
キャベツはゆでて冷まし，水を切る。

4. スパサラダ
(1)スパゲティはゆでて冷まし，水を切り，油をまぶす。
(2)人参・きゅうりはゆでて冷ます。
※各学校で，材料を混ぜ合わせる。

5. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
※各学校でサラダにかける。

6. アーモンドフィッシュ
(1)かえりはパリッとするまでから炒りする。
(2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。
(3)かえり・アーモンドを加えてからめる。

7. スティックパイン
汁を切り，１個とする。

指示項目等

【アレルギー物質】
1. クリームシチューライスの具
小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
2. 牛乳
乳
3. チキンナゲット
◎チキンナゲット
(大豆,鶏肉)
大豆.鶏肉
4. スパサラダ
小麦.大豆
5. アーモンドフィッシュ
小麦.大豆.アーモンド

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
クリームシチューライスの具	保温汁わん
チキンナゲット	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
スパサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	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
スティックパイン	ランチボックス②

その他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	847	33.4	25.5	123.2	530	109	3.74	4.2	1039	258	0.63	0.61	25	3.2	2.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月8日(火)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・梅ふりかけ・牛乳・とり肉のアーモンドからめ・しらたきの明太いため・もやしのおかか和え
けんちん汁・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方
米		225	100.00		
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50		
牛乳		1本	206.00		
鶏肉（胸）		25g×3	75.00		
塩			0.30		
こしょう			0.02		
酒			1.00		
しょうが（おろし）	●		0.40		
でん粉			8.00		
油		8	5.00		
砂糖			3.00		
しょうゆ			4.50		
水			2.00		
アーモンド（ダイス）			5.00		
糸こんにゃく（白）			50.00		４ｃｍ
◎明太子(バラ)	●		3.00		
ごま油			0.20		
しょうゆ			0.80		
みりん			2.00		
人参		11.2	10.00		細切り
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ
砂糖			0.40		
しょうゆ			3.00		
かつお削りぶし			1.00		
油揚げ			3.00		細切り
豆腐（冷凍）			20.00		
人参		11.2	10.00		いちょう
大根		35.3	30.00		短冊
サラダ油			0.50		
塩			0.90		
しょうゆ			2.00		
でん粉			1.00		
むろ削り			2.80		
水			140.00		
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00		

1. とり肉のアーモンドからめ
(1)鶏肉は塩・こしょう・酒・しょうがに漬け，でん粉をまぶして揚げる。
（１６０～１７０℃）
(2)砂糖・しょうゆ・水を合わせて煮立てる。
(3)(1)に(2)をかけ，アーモンドをからめ，３個とする。

2. しらたきの明太いため
(1)糸こんにゃくはゆでる。
(2)ごま油を熱し，(1)を炒める。
(3)しょうゆ・みりんを加え，最後に，明太子を加えて炒める。

3. もやしのおかか和え
(1)人参・もやし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。

4. けんちん汁
(1)油揚げはゆでて，油抜きする
(2)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて，取り出す。
(3)油を熱し，大根・人参の順に塩をしながら炒め，だし汁を加えて，沸騰したらあくを取る。
(4)やわらかくなったら，しょうゆ・豆腐・(1)を入れる。
(5)煮立ったら水溶きでん粉を加える。
※各学校で沸騰させる。

5. プチりんごケーキ
１個とする。

1. 梅ふりかけ
・１袋

2. プチりんごケーキ
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1. とり肉のアーモンドからめ
小麦.大豆.鶏肉.アーモンド
2. 牛乳
乳
3. しらたきの明太いため
◎明太子(バラ)
(小麦,大豆)
小麦.大豆.ごま
4. もやしのおかか和え
小麦.大豆
5. プチりんごケーキ
◎りんごプチケーキ
(小麦,卵,乳,大豆,りんご)
小麦.卵.乳.大豆.りんご
6. 梅ふりかけ
◎うめじそふりかけ
(小麦,大豆,ごま)
小麦.大豆.ごま
7. けんちん汁
小麦.さば.大豆

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
とり肉のアーモンドからめ	浅皿
しらたきの明太いため	浅皿
もやしのおかか和え	深皿
けんちん汁	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	811	36.1	25.7	112.8	445	123	2.69	3.5	1563	236	0.31	0.56	14	4.4	3.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月8日(火)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　（米飯）・牛乳・豆乳鍋うどん・じゃが芋の甘辛煮・キャベツとのりのごまみそかけ・プチりんごケーキ

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1.豆乳鍋うどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2.プチりんごケーキ ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
うどん（冷凍）			200.00			2.豆乳鍋うどん	
豚肉（もも・平切り）			40.00		ひと口大	(1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて取り出す。	
人参		16.7	15.00		いちょう		
白菜		42.6	40.00		ひと口大		
えのきたけ		17.7	15.00		３ｃｍ	(2)だし汁に豚肉・人参・白菜・えのき・ねぎを加えて煮る。	
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.90			(3)沸騰したらあくを取り，塩・しょうゆ・豆乳を加え煮る。 ※各学校で豆乳スープを沸騰させる。 どんぶりにあたためたうどんを盛り，スープをかける。	【アレルギー物質】 1.豆乳鍋うどん 小麦.さば.大豆.豚肉 2.牛乳 乳 3.じゃが芋の甘辛煮 小麦.大豆 4.キャベツとのりのごまみそかけ 大豆.ごま 5.プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦,卵,乳,大豆,りんご) 小麦.卵.乳.大豆.りんご
しょうゆ			9.00				
豆乳（調製）			90.00				
水			80.00				
むろ削り			1.80				
唐辛子（一味）			0.02				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大	3.じゃが芋の甘辛煮	
砂糖			3.00			(1)さやいんげんをゆでて水を切る。	
しょうゆ			4.00				
みりん			0.80			(2)砂糖・しょうゆ・水を合わせ，じゃが芋を入れて煮含める。	
さやいんげん(冷)			10.00		４ｃｍ		
水			15.00			(3)やわらかくなったら，みりんを加え，最後にいんげんを加える。	
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			2.00				
みそ（信州）			4.50			4.キャベツとのりのごまみそかけ	
ごま（白・すり）			3.50			(1)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。	
水			8.00				
きざみのり			0.30			(2)砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で，キャベツにみそだれをかけ，のりをのせる。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5.プチりんごケーキ １個とする。	

献立名	食器
（米飯）	深皿
牛乳	
豆乳鍋うどん	どんぶり
じゃが芋の甘辛煮	浅皿
キャベツとのりのごまみそかけ	浅皿
プチりんごケーキ	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	741	31.1	20.8	112.5	385	123	3.74	3.5	1791	204	0.74	0.60	49	10.5	4.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月8日(火)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・梅ふりかけ・牛乳・とり肉のアーモンドからめ・ごぼうのソテー・しらたきの明太いため
もやしのおかか和え・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.とり肉のアーモンドからめ (1)鶏肉は塩・こしょう・酒・しょうがに漬け，でん粉をまぶして揚げる。 （１６０～１７０℃） (2)砂糖・しょうゆ・水を合わせて煮立てる。 (3)(1)に(2)をかけ，アーモンドをからめ，３個とする。 2.ごぼうのソテー (1)油を熱し，ごぼう・人参を炒める。 (2)やわらかくなったら、しょうゆを加えてさらに炒める。 3.しらたきの明太いため (1)糸こんにゃくはゆでる。 (2)ごま油を熱し，(1)を炒める。 (3)しょうゆ・みりんを加え，最後に，明太子を加えて炒める。 4.もやしのおかか和え (1)人参・もやし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。 5.プチりんごケーキ １個とする。	1.梅ふりかけ ・１袋 【アレルギー物質】 1.とり肉のアーモンドからめ 小麦.大豆.鶏肉.アーモンド 2.牛乳 乳 3.ごぼうのソテー 小麦.大豆 4.しらたきの明太いため ◎明太子(バラ) (小麦,大豆) 小麦.大豆.ごま 5.もやしのおかか和え 小麦.大豆 6.プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦,卵,乳,大豆,りんご) 小麦.卵.乳.大豆.りんご 7.梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
酒			1.00				
しょうが（おろし）	●		0.40				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.50				
水			2.00				
アーモンド（ダイス）			5.00				
ごぼう		22.3	20.00		ささがき		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.30				
しょうゆ			1.50				
糸こんにゃく（白）			50.00		４ｃｍ		
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のアーモンドからめ	ランチボックス①
ごぼうのソテー	ランチボックス①
しらたきの明太いため	ランチボックス②
もやしのおかか和え	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	787	34.6	23.9	112.3	431	111	2.24	3.4	1180	202	0.29	0.56	11	5.0	2.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月8日(火)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・さばのみそ煮・ごぼうのソテー・じゃが芋の甘辛煮・もやしのおかか和え・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのみそ煮 茹でるか蒸して，１個とする。	
牛乳		1本	206.00				
◎さばのみそ煮	●	1切	70.00			2. ごぼうのソテー (1)油を熱し，ごぼう・人参を炒める。	
ごぼう		22.3	20.00		ささがき	(2)やわらかくなったら、しょうゆを加えてさらに炒める。	【アレルギー物質】 1. さばのみそ煮 ◎さばのみそ煮 (さば,大豆) さば.大豆 2. 牛乳 乳 3. ごぼうのソテー 小麦.大豆 4. じゃが芋の甘辛煮 小麦.大豆 5. もやしのおかか和え 小麦.大豆 6. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦,卵,乳,大豆,りんご) 小麦.卵.乳.大豆.りんご
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.30				
しょうゆ			1.50			3. じゃが芋の甘辛煮 (1)さやいんげんをゆでて水を切る。	
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大	(2)砂糖・しょうゆ・水を合わせ，じゃが芋を入れて煮含める。	
砂糖			3.00			(3)やわらかくなったら，みりんを加え，最後にいんげんを加える。	
しょうゆ			4.00				
みりん			0.80				
さやいんげん(冷)			10.00		４ｃｍ		
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. もやしのおかか和え (1)人参・もやしはゆでて冷まし水を切る。	
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ	(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。	
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ １個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばのみそ煮	ランチボックス①
ごぼうのソテー	ランチボックス①
じゃが芋の甘辛煮	ランチボックス②
もやしのおかか和え	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	731	31.1	17.4	117.1	426	103	2.70	3.5	1000	189	0.37	0.62	24	7.8	2.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月9日(水)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　あいちの米粉パン50・牛乳・さわらのトマトクリームソース・野菜のマスタードいため・マセドアンサラダ
マカロニスープ・ノンエッグマヨネーズ・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
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1.さわらのトマトクリームソース・魚	1.ノンエッグマヨネーズ・小袋
牛乳		1本	206.00			(1)魚は塩・こしょうをふる。	
						(2)小麦粉と脱脂粉乳を混ぜ合わせ魚にまぶす。	2.りんご ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
さわら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る	(3)天板に油をぬり，魚を焼き，1個とする。	
塩			0.10			・ソース	
こしょう			0.02			(1)トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメスープの素・塩・砂糖を合わせて火にかける。	
脱脂粉乳			1.20			(2)牛乳を加えて沸騰させ，最後に水溶き上新粉を加える。	【アレルギー物質】
小麦粉			4.00			※各学校で，魚にトマトソースをかける。	1.さわらのトマトクリームソース
サラダ油			0.50				小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
トマトピューレ			7.00			2.野菜のマスタードいため	2.牛乳
トマトケチャップ			1.00			(1)油を熱し，玉ねぎ・キャベツ・さやいんげんを塩・こしょうしながら炒める。	乳
コンソメゴールド			0.50			(2)具に火が通ったら，しょうゆ・マスタードを加える。	3.野菜のマスタードいため
塩			0.20				小麦.大豆.豚肉.りんご
砂糖			0.10			3.マセドアンサラダ	4.りんご
牛乳			12.00			(1)じゃが芋はゆでるか蒸して，冷ます。	りんご
上新粉			0.60			(2)人参・きゅうりはゆでて冷まし，水を切る。	5.ノンエッグマヨネーズ
水			2.00			※各学校で，材料を合わせる。	◎ノンエッグマヨネーズ（小袋）
							(大豆)
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	4.マカロニスープ	大豆
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大	(1)マカロニはゆでて冷ます。	6.あいちの米粉パン50
さやいんげん(冷)			5.00		３ｃｍ	(2)湯の中に人参・玉ねぎ・ベーコンの順に入れ煮る。	小麦.乳.大豆
サラダ油			1.00			(3)沸騰したらあくを取り，塩・こしょう・コンソメスープの素を加える。	7.マカロニスープ
塩			0.20			※各学校でマカロニを入れ沸騰させる。	◎ベーコン
こしょう			0.02				(乳,豚肉)
しょうゆ			1.50			5.りんご	小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
マスタード（粗挽き）			1.50			汁を切り，２０ｇとする。	
じゃが芋		44.5	40.00		１．５ｃｍ角		
人参		11.2	10.00		１ｃｍ角		
きゅうり		10.3	10.00		１ｃｍ角		
◎ベーコン	●		5.00				
マカロニ（シェル）			3.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
◎ノンエッグマヨネーズ（小袋）	●	1袋	10.00				
りんご（缶）			20.00				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
さわらのトマトクリームソース	中深皿
野菜のマスタードいため	中深皿
マセドアンサラダ	中深皿
マカロニスープ	汁わん
ノンエッグマヨネーズ	
りんご	中深皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	844	37.4	33.9	101.3	349	96	2.29	3.3	1698	204	0.37	0.62	32	7.1	4.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月9日(水)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　牛乳・親子丼・野菜のうま煮・マカロニスープ・なしゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1.親子丼	1.なしゼリー
						(1)むろ削りは定量の水につけ，あくをとりながら１５分程煮立てて取り出す。	ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
米		225	100.00				
鶏肉			50.00		ひと口大	(2)だし汁の中に鶏肉・玉ねぎを入れて煮る。	
鶏卵			50.00				
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り	(3)やわらかくなったら，ねぎ・塩・砂糖・しょうゆを入れる。	
ねぎ		21.1	20.00		斜め切り	(4)みりんを加え，煮立ったら溶き卵を流し込む。	【アレルギー物質】
塩			0.20			※各学校であたためた具を米飯にかけ，きざみのりをかける。	1.親子丼
砂糖			2.00				小麦.卵.さば.大豆.鶏肉
しょうゆ			12.00			2.野菜のうま煮	2.牛乳
みりん			3.00			(1)こんにゃくはゆでる。	乳
むろ削り			0.60			(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.野菜のうま煮
水			30.00			(3)だし汁に，大根・人参・こんにゃくの順に加えて煮る。	小麦.さば.大豆
きざみのり			0.30			(4)やわらかくなったら，塩・砂糖・しょうゆを加え煮る。	4.マカロニスープ
							◎ベーコン
こんにゃく			10.00		角切り厚	3.マカロニスープ	(乳,豚肉)
大根		35.3	30.00		いちょう厚	(1)マカロニはゆでて冷ます。	小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
人参		11.2	10.00		いちょう	(2)湯の中に人参・玉ねぎ・ベーコンの順に入れ煮る。	
塩			0.20			(3)沸騰したらあくを取り，塩・こしょう・コンソメスープの素を加える。	
砂糖			1.00			※各学校でマカロニを入れ沸騰させる。	
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30			4.なしゼリー	
水			15.00			解凍し，３５ｇとする。	
◎ベーコン	●		5.00				
マカロニ（シェル）			3.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
◎なしゼリー	●		35.00				

献立名	食器
牛乳	
親子丼	どんぶり
野菜のうま煮	浅皿
マカロニスープ	汁わん
なしゼリー	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	769	31.3	22.7	112.6	338	96	2.71	4.0	1662	315	0.34	0.68	19	3.5	4.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月9日(水)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　あいちの米粉パン50・牛乳・さわらのトマトクリームソース・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため・マセドアンサラダ・ノンエッグマヨネーズ・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
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1.さわらのトマトクリームソース・魚	1.ノンエッグマヨネーズ・小袋
牛乳		1本	206.00			(1)魚は塩・こしょうをふる。	
						(2)小麦粉と脱脂粉乳を混ぜ合わせ魚にまぶす。	
さわら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る	(3)天板に油をぬり，魚を焼き，１個とする。	
塩			0.10			・ソース	
こしょう			0.02			(1)トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメスープの素・塩・砂糖を合わせて火にかける。	【アレルギー物質】
脱脂粉乳			1.20			(2)牛乳を加えて沸騰させ，最後に水溶き上新粉を加える。	1.さわらのトマトクリームソース
小麦粉			4.00			※各学校で，魚にトマトソースをかける。	小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
サラダ油			0.50				2.牛乳
トマトピューレ			7.00			2.スパゲティのソテー	乳
トマトケチャップ			1.00			(1)スパゲティはゆでる。	3.スパゲティのソテー
コンソメゴールド			0.50			(2)油を熱し，玉ねぎ・スパゲティを炒め，塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	小麦.大豆.鶏肉.豚肉
塩			0.20				4.野菜のマスタードいため
砂糖			0.10			3.野菜のマスタードいため	小麦.大豆.豚肉.りんご
牛乳			12.00			(1)油を熱し，玉ねぎ・キャベツ・さやいんげんを塩・こしょうしながら炒める。	5.りんご
上新粉			0.60			(2)具に火が通ったら，しょうゆ・マスタードを加える。	りんご
水			2.00				6.ノンエッグマヨネーズ
						4.マセドアンサラダ	◎ノンエッグマヨネーズ（小袋）
スパゲティ（カット）			10.00			(1)じゃが芋はゆでるか蒸して，冷ます。	（大豆）
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(2)人参・きゅうりはゆでて冷まし，水を切る。	大豆
サラダ油			0.50			※各学校で，材料を合わせる。	7.あいちの米粉パン50
塩			0.30				小麦.乳.大豆
こしょう			0.02			5.りんご	
コンソメゴールド			0.30			汁を切り，２０ｇとする。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大		
さやいんげん(冷)			5.00		３ｃｍ		
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				
じゃが芋		44.5	40.00		１．５ｃｍ角		
人参		11.2	10.00		１ｃｍ角		
きゅうり		10.3	10.00		１ｃｍ角		
◎ノンエッグマヨネーズ（小袋）	●	1袋	10.00				
りんご（缶）			20.00				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾟﾝ)
牛乳	
さわらのトマトクリームソース	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
マセドアンサラダ	ランチボックス③
ノンエッグマヨネーズ	調味料容器
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)
	848	37.3	32.9	104.8	348	99	2.33	3.4	1433	169	0.35	0.62	30	7.3	3.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月9日(水)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・親子丼の具・マグロカツ・スパゲティのソテー・野菜のうま煮・きゅうりのピリッと漬け
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.親子丼の具 (1)むろ削りは定量の水につけ，あくをとりながら１５分程煮立てて，取り出す。 (2)だし汁の中に鶏肉・玉ねぎを入れて煮る。 (3)やわらかくなったら，ねぎ・塩・砂糖・しょうゆを入れる。 (4)みりんを加え，煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校であたためた具を保温汁わんに入れる。 2.マグロカツ 油で揚げ，1個とする。 3.スパゲティのソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し，玉ねぎ・スパゲティを炒め，塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 4.野菜のうま煮 (1)こんにゃくはゆでる。 (2)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて，取り出す。 (3)だし汁に，大根・人参・こんにゃくの順に加えて煮る。 (4)やわらかくなったら，塩・砂糖・しょうゆを加え煮る。 5.きゅうりのピリッと漬け (1)きゅうりはゆでて冷ます。 (2)塩・しょうゆ・酢・唐辛子を煮立て冷まし，(1)を漬ける。 6.なしゼリー 解凍し，３５ｇとする。	【アレルギー物質】 1.親子丼の具 小麦.卵.さば.大豆.鶏肉 2.牛乳 乳 3.マグロカツ ◎マグロカツ (小麦,大豆) 小麦.大豆 4.スパゲティのソテー 小麦.大豆.鶏肉.豚肉 5.野菜のうま煮 小麦.さば.大豆 6.きゅうりのピリッと漬け 小麦.大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			35.00		ひと口大		
鶏卵			35.00				
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り		
ねぎ		14.8	14.00		斜め切り		
塩			0.14				
砂糖			1.40				
しょうゆ			8.40				
みりん			2.10				
むろ削り			0.42				
水			21.00				
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
スパゲティ（カット）			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
こんにゃく			10.00		角切り厚		
大根		35.3	30.00		いちょう厚		
人参		11.2	10.00		いちょう		
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
きゅうり		20.5	20.00		5㎜小口		
塩			0.15				
しょうゆ			1.00				
酢			1.00				
唐辛子（一味）			0.01				
◎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	
親子丼の具	保温汁わん
マグロカツ	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のうま煮	ランチボックス②
きゅうりのピリッと漬け	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
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	824	30.8	24.8	122.0	387	129	7.67	3.8	1374	242	0.33	0.58	16	3.8	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月10日(木)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・チキンカツの野菜おろしかけ・ペンネのバターしょうゆいため・白菜の梅おかか和え・みそ汁

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.チキンカツの野菜おろしかけ・チキンカツ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃） ・野菜おろしだれ (1)ほうれん草はゆでる。 (2)油を熱し，人参・玉ねぎ・えのきたけを炒め，砂糖・しょうゆ・みりん・酒・水を加えて煮る。 (2)大根おろし・ほうれん草を加えてさらに煮て，最後に水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校でチキンカツに野菜おろしだれをかける。 2.ペンネのバターしょうゆいため (1)ペンネはゆでる。 (2)油・バターを熱し，しめじを炒める。 (3)ペンネを加え，塩昆布・しょうゆ・みりんを入れて炒める。 (4)最後にパセリを加える。 3.白菜の梅おかか和え 白菜はゆでて冷まし，水を切る ※各学校で，白菜に梅と削りぶしを合わせる。 4.みそ汁 (1)煮干しは洗い，定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて，取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ，豆腐・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で，わかめを加えて沸騰させる。	【アレルギー物質】 1.チキンカツの野菜おろしかけ ◎国産チキンカツ (小麦,大豆,鶏肉) 小麦.大豆.鶏肉 2.牛乳 乳 3.ペンネのバターしょうゆいため 小麦.乳.大豆 4.みそ汁 みそ（豆） (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
大根		35.3	30.00		おろす		
えのきたけ		17.7	15.00		３ｃｍ		
ほうれん草(冷)			20.00		３ｃｍ		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			4.00				
みりん			1.50				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			5.00				
ペンネ			10.00				
しめじ		12.5	10.00		小房		
塩昆布			0.50				
サラダ油			0.30				
バター			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
パセリ（乾燥）			0.02				
白菜		63.9	60.00		細切り		
◎乾燥カリカリ梅	●		0.60				
かつお削りぶし			0.20				
豆腐（冷凍）			30.00				
わかめ			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ（豆）	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
チキンカツの野菜おろしかけ	浅皿
ペンネのバターしょうゆいため	浅皿
白菜の梅おかか和え	深皿
みそ汁	汁わん

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	804	29.3	24.3	118.7	456	170	10.28	3.4	1281	251	0.32	0.51	24	5.4	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月10日(木)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　（米飯）・牛乳・コーンチーズカレーラーメン・焼きぎょうざ・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		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1.みかん ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2.コーンチーズカレーラーメン	
豚肉（もも・平切り）			25.00		ひと口大	(1)カレールウは微温湯で溶く。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2)ホールコーンは汁を切る。	
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り	(3)油を熱し，豚肉・玉ねぎ・人参の順に，塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。	【アレルギー物質】
キャベツ		29.5	25.00		短冊		1.コーンチーズカレーラーメン
もやし		10.4	10.00		4ｃｍ		ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ
にら		5.3	5.00		3ｃｍ	(4)水((1)で使用した水を除く)を加え，スープストック・しょうがを加えて煮る。	(大豆,鶏肉,豚肉)
ホールコーン（缶）			10.00				◎カレーフレーク
サラダ油			1.00				(小麦)
塩			0.30				小麦.卵.乳.大豆.鶏肉.豚肉
こしょう			0.01			(5)(1)・しょうゆ・みりんで味をととのえ，ホールコーン・キャベツ・もやし・にらを加え，最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校でスープを沸騰させるどんぶりにゆでためんを盛り，スープをかけ，チーズをのせる	2.牛乳
カレー粉			0.30				乳
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		5.00				3.焼きぎょうざ
◎カレーフレーク	●		10.00				◎焼き餃子
しょうゆ			5.00				(小麦,大豆,豚肉,ごま)
みりん			3.00				小麦.大豆.豚肉.ごま
しょうが（おろし）	●		1.00				
でん粉			3.00			3.焼きぎょうざ 蒸して２個とする。	
水			200.00				
チーズ（ダイス）			7.00				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			4.みかん 汁を切って２０ｇとする。	
みかん（缶）			20.00				

献立名	食器
（米飯）	深皿
牛乳	
コーンチーズカレーラーメン	どんぶり
焼きぎょうざ	浅皿
みかん	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	786	30.5	21.5	125.0	349	73	1.86	3.0	1654	191	0.47	0.53	27	8.1	4.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月10日(木)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・チキンカツの野菜おろしかけ・ペンネのバターしょうゆいため・白菜の梅おかか和え・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.チキンカツの野菜おろしかけ・チキンカツ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃） ・野菜おろしだれ (1)ほうれん草はゆでる。 (2)油を熱し，人参・玉ねぎ・ええのきたけを炒め，砂糖・しょうゆ・みりん・酒・水を加えて煮る。 (2)大根おろし・ほうれん草を加えてさらに煮て，最後に水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校でチキンカツに野菜おろしだれをかける。 2.ペンネのバターしょうゆいため (1)ペンネはゆでる。 (2)油・バターを熱し，しめじを炒める。 (3)ペンネを加え，塩昆布・しょうゆ・みりんを入れて炒める。 (4)最後にパセリを加える。 3.白菜の梅おかか和え 白菜はゆでて冷まし，水を切る ※各学校で，白菜に梅と削りぶしを合わせる。 4.みかん 汁を切って２０ｇとする。	【アレルギー物質】 1.チキンカツの野菜おろしかけ ◎国産チキンカツ (小麦,大豆,鶏肉) 小麦.大豆.鶏肉 2.牛乳 乳 3.ペンネのバターしょうゆいため 小麦.乳.大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
大根		35.3	30.00		おろす		
えのきたけ		17.7	15.00		３ｃｍ		
ほうれん草(冷)			20.00		３ｃｍ		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			4.00				
みりん			1.50				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			5.00				
ペンネ			10.00				
しめじ		12.5	10.00		小房		
塩昆布			0.50				
サラダ油			0.30				
バター			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
パセリ（乾燥）			0.02				
白菜		63.9	60.00		細切り		
◎乾燥カリカリ梅	●		0.60				
かつお削りぶし			0.20				
みかん（缶）			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンカツの野菜おろしかけ	ランチボックス①
ペンネのバターしょうゆいため	ランチボックス②
白菜の梅おかか和え	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)
	768	24.9	22.3	118.5	387	133	8.93	2.9	811	257	0.32	0.49	26	4.5	2.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月10日(木)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・豚肉のねぎ塩いため・焼きぎょうざ・白菜の梅おかか和え・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.豚肉のねぎ塩いため (1)油を熱し，豚肉・人参・ねぎ・キャベツ・もやしの順に炒め水・塩・こしょう・スープストック・酒を加えて煮る。 (2)水溶きでん粉を加え，とろみをつけ，ごま・ごま油・レモン汁を加える。 2.焼きぎょうざ 蒸して２個とする。 3.白菜の梅おかか和え 白菜はゆでて冷まし，水を切る ※各学校で，白菜に梅と削りぶしを合わせる。 4.みかん 汁を切って２０ｇとする。	【アレルギー物質】 1.豚肉のねぎ塩いため ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ (大豆,鶏肉,豚肉) 大豆.鶏肉.豚肉.ごま 2.牛乳 乳 3.焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦,大豆,豚肉,ごま) 小麦.大豆.豚肉.ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
もやし		31	30.00		３ｃｍ		
ねぎ		15.8	15.00		みじん		
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		1.50				
酒			3.00				
ごま（白・粒）			2.00				
ごま油			1.00				
レモン汁			1.50				
でん粉			0.80				
水			15.00				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00				
白菜		63.9	60.00		細切り		
◎乾燥カリカリ梅	●		0.60				
かつお削りぶし			0.20				
みかん（缶）			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉のねぎ塩いため	ランチボックス①
焼きぎょうざ	ランチボックス②
白菜の梅おかか和え	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)
	732	30.5	21.2	107.0	324	90	2.18	4.1	826	164	0.87	0.58	44	3.9	2.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月11日(金)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　ロールパン・牛乳・ウズベキスタン風肉じゃが・人参サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・ジンジャースープ
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
ロールパン35		2個	119.00			1.ウズベキスタン風肉じゃが (1)油を熱し，にんにくを炒め，香りが出たら牛肉を加え，塩・こしょうしながら炒める。 (2)玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツの順に炒め，水を加えて沸騰したらあくをとる。 (3)トマト水煮・コンソメスープの素・クミンを加えて煮込む。 (4)最後に，水溶きしたでん粉を加える。 2.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。 3.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。 4.ジンジャースープ (1)油を熱し，しょうが・大根を塩をしながら炒める。 (2)水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で，沸騰させる。 5.豆乳プリン 1個とする。（スプーン付き）	【アレルギー物質】 1.ウズベキスタン風肉じゃが 小麦.牛肉.大豆.鶏肉.豚肉 2.牛乳 乳 3.豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 4.ロールパン 小麦.乳.大豆 5.ジンジャースープ 小麦.大豆.鶏肉.豚肉
牛乳		1本	206.00				
牛肉（もも・平切り）			45.00		ひと口大		
玉ねぎ		32	30.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		いちょう厚		
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
トマト水煮（ダイス）			30.00				
にんにく（おろし）	●		0.20				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			2.50				
クミンパウダー			0.50				
でん粉			0.50				
水			30.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
ロールパン	浅皿
牛乳	
ウズベキスタン風肉じゃが	茶わん
人参サラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	深皿
ジンジャースープ	汁わん
豆乳プリン	

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	29.1	28.6	97.8	373	92	2.84	3.9	1522	379	0.40	0.61	33	8.4	3.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月11日(金)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　プロフ・牛乳・白身魚のフリッター・人参サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・ジンジャースープ・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
米		220	100.00			1.プロフ	
鶏肉			10.00		こま切れ	(1)油を熱し，鶏肉・玉ねぎ・人参を加え，塩・こしょうしながら炒める。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			1.50			(2)米・(1)・コンソメスープの素・カレー粉・クミンパウダー・を合わせて炊く。	
塩			1.00				【アレルギー物質】
こしょう			0.03				1.白身魚のフリッター
コンソメゴールド			1.00				小麦.乳.大豆.ゼラチン
カレー粉			0.80				2.牛乳
クミンパウダー			1.00			2.白身魚のフリッター	乳
						(1)魚に塩・こしょう・白ワインをふる。	3.豆乳プリン
牛乳		1本	206.00				◎豆乳プリン
						(2)水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣を作る。	(大豆)
ﾒﾙﾙｰｻ(切り身･骨無し)		60g×1	60.00		斜めに切る		大豆
塩			0.20			(3)魚に衣をつけ，油で揚げ，1個とする。	4.プロフ
こしょう			0.02			（１６０～１７０℃）	小麦.大豆.鶏肉.豚肉
白ワイン			1.00				5.ジンジャースープ
小麦粉			10.00				小麦.大豆.鶏肉.豚肉
粉チーズ			1.00			3.人参サラダ	
塩			0.20			人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	
水			13.00				
油		14	7.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		33.4	30.00		細切り	4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	
きゅうり		20.5	20.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00			5.ジンジャースープ	
						(1)油を熱し，しょうが・大根を塩をしながら炒める。	
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口	(2)水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。	
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50			※各学校で，沸騰させる。	
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00			6.豆乳プリン	
しょうゆ			0.80			1個とする。（スプーン付き）	
水			140.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
プロフ	中深皿
牛乳	
白身魚のフリッター	浅皿
人参サラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	浅皿
ジンジャースープ	汁わん
豆乳プリン	

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)
	761	27.6	24.1	111.0	318	87	1.93	2.8	1355	370	0.29	0.43	13	3.3	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月11日(金)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　ロールパン・牛乳・ウズベキスタン風肉じゃが・人参サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・大根のピクルス
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
ロールパン35		2個	119.00		
牛乳		1本	206.00		
牛肉（もも・平切り）			45.00		ひと口大
玉ねぎ		32	30.00		ひと口大
人参		11.2	10.00		いちょう厚
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大
トマト水煮（ダイス）			30.00		
にんにく（おろし）	●		0.20		
サラダ油			1.00		
塩			0.20		
こしょう			0.02		
コンソメゴールド			2.50		
クミンパウダー			0.50		
でん粉			0.50		
水			30.00		
人参		33.4	30.00		細切り
きゅうり		20.5	20.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00		
大根		23.6	20.00		細切り
塩			0.25		
砂糖			1.20		
酢			1.20		
レモン汁			0.25		
◎豆乳プリン	●	1個	30.00		

調理方法

1. ウズベキスタン風肉じゃが
(1)油を熱し，にんにくを炒め，香りが出たら牛肉を加え，塩・こしょうしながら炒める。
(2)玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツの順に炒め，水を加えて沸騰したらあくをとる。
(3)トマト水煮・コンソメスープの素・クミンを加えて煮込む。
(4)最後に，水溶きしたでん粉を加える。

2. 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。

3. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
※各学校でサラダにかける。

4. 大根のピクルス
(1)大根はゆでて冷ます。
(2)塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし，(1)を漬ける。

5. 豆乳プリン
１個とする。（スプーン付き）

指示項目等

【アレルギー物質】
1. ウズベキスタン風肉じゃが
小麦. 牛肉. 大豆. 鶏肉. 豚肉
2. 牛乳
乳
3. 豆乳プリン
◎豆乳プリン
(大豆)
大豆
4. ロールパン
小麦. 乳. 大豆
5. 大根のピクルス
小麦

献立名	食器
ロールパン	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾟﾝ)
牛乳	
ウズベキスタン風肉じゃが	ランチボックス①
人参サラダ	ランチボックス②
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
豆乳プリン	ランチボックス③

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	743	28.8	28.1	97.5	369	89	2.78	3.9	1264	379	0.39	0.61	31	8.2	3.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月11日(金)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　プロフ・牛乳・白身魚のフリッター・オニオンソテー・人参サラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・大根のピクルス
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
米		220	100.00		
鶏肉			10.00		こま切れ
玉ねぎ		16	15.00		細切り
人参		11.2	10.00		細切り
サラダ油			1.50		
塩			1.00		
こしょう			0.03		
コンソメゴールド			1.00		
カレー粉			0.80		
クミンパウダー			1.00		
牛乳		1本	206.00		
ﾒﾙﾙｰｻ(切り身･骨無し)		60g×1	60.00		斜めに切る
塩			0.20		
こしょう			0.02		
白ワイン			1.00		
小麦粉			10.00		
粉チーズ			1.00		
塩			0.20		
水			13.00		
油		14	7.00		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.01		
人参		33.4	30.00		細切り
きゅうり		20.5	20.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)	●		8.00		
大根		23.6	20.00		細切り
塩			0.25		
砂糖			1.20		
酢			1.20		
レモン汁			0.25		
◎豆乳プリン	●	1個	30.00		

調理方法

1. プロフ
(1)油を熱し，鶏肉・玉ねぎ・人参を加え，塩・こしょうしながら炒める。
(2)米・(1)・コンソメスープの素・カレー粉・クミンパウダー・を合わせて炊く。

2. 白身魚のフリッター
(1)魚に塩・こしょう・白ワインをふる。
(2)水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣を作る。
(3)魚に衣をつけ，油で揚げ，１個とする。
（１６０～１７０℃）

3. オニオンソテー
油を熱し，玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。

4. 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。

5. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ
※各学校でサラダにかける。

6. 大根のピクルス
(1)大根はゆでて冷ます。
(2)塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし，(1)を漬ける。

7. 豆乳プリン
１個とする。（スプーン付き）

指示項目等

【アレルギー物質】
1. 白身魚のフリッター
小麦. 乳. 大豆. ゼラチン
2. 牛乳
乳
3. オニオンソテー
大豆
4. 豆乳プリン
◎豆乳プリン
(大豆)
大豆
5. プロフ
小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
6. 大根のピクルス
小麦

献立名	食器
プロフ	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のフリッター	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
人参サラダ	ランチボックス②
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
豆乳プリン	ランチボックス③

その他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	765	27.5	24.1	112.4	317	86	1.93	2.8	1175	370	0.29	0.43	12	3.4	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月14日(月)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・お魚ふりかけ・牛乳・肉団子の甘酢あんかけ・野菜のいためビーフン・わかめスープ・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
米		225	100.00		
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80		
牛乳		1本	206.00		
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00		
でん粉			3.00		
油		6	4.00		
人参		16.7	15.00		いちょう
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大
干しいたけ（ｽﾗｲｽ）			0.50		細切り
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.03		
コンソメゴールド			0.50		
砂糖			3.00		
しょうゆ			5.00		
酢			1.00		
でん粉			1.00		
水			15.00		
ビーフン			5.00		５ｃｍ
人参		5.6	5.00		細切り
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り
キャベツ		23.6	20.00		細切り
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.02		
コンソメゴールド			0.50		
ソース			1.00		
わかめ			1.00		
高野豆腐			3.00		細切り
ねぎ		5.3	5.00		小口
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.50		
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		1.00		
酒			1.00		
ごま（白・粒）			1.00		
水			140.00		
◎カクテルゼリー	●		35.00		

調理方法

1. 肉団子の甘酢あんかけ
(1) 肉団子はでん粉をまぶし，油で揚げる。
（１６０～１７０℃）
(2) 油を熱し，人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め，水を加えて煮る。
(3) やわらかくなったら，コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢を加え，最後に水溶きでん粉を加える。
※各学校で，肉団子５個に甘酢あんをかける。

2. 野菜のいためビーフン
(1) ビーフンは戻す。
(2) 油を熱し人参・玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。
(3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え，さらに炒める。

3. わかめスープ
湯に塩ラーメンスープの素・スープストック・酒を加えて調味し，最後に高野豆腐・ねぎを加える。
※各学校で，わかめ・ごまを加えて沸騰させる。

4. カラフルゼリー
解凍し，３５ｇとする。

指示項目等

1. お魚ふりかけ
・１袋

2. カラフルゼリー
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1. 肉団子の甘酢あんかけ
◎愛知県産肉団子
(牛肉,大豆,鶏肉,豚肉)
小麦.牛肉.大豆.鶏肉.豚肉
2. 牛乳
乳
3. 野菜のいためビーフン
小麦.大豆.鶏肉.豚肉.りんご
4. カラフルゼリー
◎カクテルゼリー
(大豆,もも,りんご)
大豆.もも.りんご
5. お魚ふりかけ
◎おさかなふりかけ
(小麦,さば,大豆,ごま)
小麦.さば.大豆.ごま
6. わかめスープ
◎鶏がら仕立て塩味
(鶏肉)
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ
(大豆,鶏肉,豚肉)
大豆.鶏肉.豚肉.ごま

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
肉団子の甘酢あんかけ	浅皿
野菜のいためビーフン	深皿
わかめスープ	汁わん
カラフルゼリー	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	756	24.4	20.2	122.4	543	168	3.60	3.2	1426	228	0.31	0.57	67	4.9	3.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月14日(月)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・豚肉の辛口スープカレー・ささみと白菜のサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.豚肉の辛口スープカレー (1)カレーフレークは微温湯で溶く。 (2)油を熱し，しょうが・にんにく・ベーコンを炒め，香りが出たら，豚肉・人参・玉ねぎの順に，塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3)水（(1)で使用した分を除く）トマト水煮を加えて煮込み，キャベツを加える。 (4)沸騰したらあくを取り，(1)・コンソメスープの素・砂糖・うすロしょうゆを加えて煮る。 (5)最後に酢・チリパウダー・バジルを加える。 ※各学校で沸騰させる。 2.ささみと白菜のサラダ (1)ささみフレークは汁を切る。 (2)白菜・人参はゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。 4.カラフルゼリー 解凍し，３５ｇとする。	1.カラフルゼリー ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。 【アレルギー物質】 1.豚肉の辛口スープカレー ◎ベーコン (乳,豚肉) ◎カレーフレーク (小麦) 小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉 2.牛乳 乳 3.ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま 5.カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆,もも,りんご) 大豆.もも.りんご
◎ベーコン	●		10.00				
人参		16.7	15.00		いちょう		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
キャベツ		17.7	15.00		ひと口大		
トマト水煮（ダイス）			20.00		汁ごと		
しょうが（おろし）	●		0.50				
にんにく（おろし）	●		0.30				
サラダ油			0.80				
塩			1.00				
こしょう			0.03				
カレー粉			1.50				
◎カレーフレーク	●		7.00				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			1.00				
うすロしょうゆ			1.00				
酢			1.00				
チリパウダー			0.02				
バジル（乾燥）			0.05				
水			160.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
豚肉の辛口スープカレー	どんぶり
ささみと白菜のサラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	浅皿
カラフルゼリー	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	752	29.6	22.6	111.5	328	82	3.85	3.8	1204	266	0.75	0.64	68	4.7	3.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月14日(月)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・お魚ふりかけ・牛乳・肉団子の甘酢あんかけ・野菜のいためビーフン・カリカリごま大豆
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
米		225	100.00		
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80		
牛乳		1本	206.00		
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00		
でん粉			3.00		
油		6	4.00		
人参		16.7	15.00		いちょう
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大
干しいたけ（ｽﾗｲｽ）			0.50		細切り
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.03		
コンソメゴールド			0.50		
砂糖			3.00		
しょうゆ			5.00		
酢			1.00		
でん粉			1.00		
水			15.00		
ビーフン			5.00		５ｃｍ
人参		5.6	5.00		細切り
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り
キャベツ		23.6	20.00		細切り
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.02		
コンソメゴールド			0.50		
ソース			1.00		
◎素炒り大豆	●		6.00		
砂糖			1.50		
しょうゆ			1.20		
酒			1.00		
みりん			0.80		
ごま（白・粒）			1.50		
◎カクテルゼリー	●		35.00		

1. 肉団子の甘酢あんかけ
(1) 肉団子はでん粉をまぶし，油で揚げる。
（１６０～１７０℃）
(2) 油を熱し，人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め，水を加えて煮る。
(3) やわらかくなったら，コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢を加え，最後に水溶きでん粉を加える。
※各学校で，肉団子５個に甘酢あんをかける。

2. 野菜のいためビーフン
(1) ビーフンは戻す。
(2) 油を熱し人参・玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。
(3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え，さらに炒める。

3. カリカリごま大豆
(1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ，煮立たせる。
(2) 素炒り大豆・ごまを加える。

4. カラフルゼリー
解凍し，３５ｇとする。

1. お魚ふりかけ
・１袋

【アレルギー物質】
1. 肉団子の甘酢あんかけ
◎愛知県産肉団子
(牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉)
小麦. 牛肉. 大豆. 鶏肉. 豚肉
2. 牛乳
乳
3. 野菜のいためビーフン
小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご
4. カラフルゼリー
◎カクテルゼリー
(大豆, もも, りんご)
大豆. もも. りんご
5. カリカリごま大豆
◎素炒り大豆
(大豆)
小麦. 大豆. ごま
6. お魚ふりかけ
◎おさかなふりかけ
(小麦, さば, 大豆, ごま)
小麦. さば. 大豆. ごま

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
肉団子の甘酢あんかけ	ランチボックス①
野菜のいためビーフン	ランチボックス②
カリカリごま大豆	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	766	24.7	20.4	124.6	529	175	3.80	3.3	1044	226	0.32	0.59	66	5.6	2.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月14日(月)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・豚肉の辛口スープカレー・豆腐ハンバーグ・スパゲティのソテー・ささみと白菜のサラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・カリカリごま大豆・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
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
豚肉（もも・平切り）			35.00		ひと口大
◎ベーコン	●		7.00		
人参		11.7	10.50		いちょう
玉ねぎ		29.8	28.00		ひと口大
キャベツ		12.4	10.50		ひと口大
トマト水煮（ダイス）			14.00		汁ごと
しょうが（おろし）	●		0.35		
にんにく（おろし）	●		0.21		
サラダ油			0.56		
塩			0.70		
こしょう			0.02		
カレー粉			1.05		
◎カレーフレーク	●		4.90		
コンソメゴールド			0.56		
砂糖			0.70		
うすロしょうゆ			0.70		
酢			0.70		
チリパウダー			0.01		
バジル（乾燥）			0.04		
水			112.00		
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00		
スパゲティ（カット）			10.00		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り
サラダ油			0.50		
塩			0.30		
こしょう			0.02		
コンソメゴールド			0.30		
◎鶏ささみフレーク	●		10.00		
人参		11.2	10.00		細切り
白菜		42.6	40.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00		
◎素炒り大豆	●		6.00		
砂糖			1.50		
しょうゆ			1.20		
酒			1.00		
みりん			0.80		
ごま（白・粒）			1.50		
◎カクテルゼリー	●		35.00		

調理方法

1.豚肉の辛口スープカレー
(1)カレーフレークは微温湯で溶く。
(2)油を熱し，しょうが・にんにく・ベーコンを炒め，香りが出たら，豚肉・人参・玉ねぎの順に，塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。
(3)水((1)で使用した分を除く)トマト水煮を加えて煮込み，キャベツを加える。
(4)沸騰したらあくを取り，(1)・コンソメスープの素・砂糖・うすロしょうゆを加えて煮る。
(5)最後に酢・チリパウダー・バジルを加える。
※各学校で沸騰させ，保温汁わんに入れる。

2.豆腐ハンバーグ
蒸すまたは焼いて１個とする。

3.スパゲティのソテー
(1)スパゲティはゆでる。
(2)油を熱し，玉ねぎ・スパゲティを炒め，塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。

4.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。

5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
※各学校でサラダにかける。

6.カリカリごま大豆
(1)砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ，煮立たせる。
(2)素炒り大豆・ごまを加える。

7.カラフルゼリー
解凍し，３５ｇとする。

指示項目等

【アレルギー物質】
1.豚肉の辛口スープカレー
◎ベーコン
(乳,豚肉)
◎カレーフレーク
(小麦)
小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
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.スパゲティのソテー
小麦.大豆.鶏肉.豚肉
5.ささみと白菜のサラダ
◎鶏ささみフレーク
(鶏肉)
鶏肉
6.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)
(小麦,大豆,ごま)
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
8.カリカリごま大豆
◎素炒り大豆
(大豆)
小麦.大豆.ごま

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉の辛口スープカレー	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
ささみと白菜のサラダ	ランチボックス②
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	ランチボックス②
カリカリごま大豆	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
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	829	33.5	24.1	124.1	409	114	8.07	4.2	1300	231	0.65	0.64	64	7.1	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月15日(火)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・あじのかば焼き・高野豆腐の煮物・コーンサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま・大根スープ
プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
あじ（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る
サラダ油			0.50		
砂糖			1.50		
しょうゆ			3.00		
みりん			1.50		
しょうが（おろし）	●		1.00		
砂糖			2.30		
しょうゆ			4.50		
みりん			1.50		
でん粉			0.30		
ねぎ		3.2	3.00		小口
水		3～4	3.00		
高野豆腐			8.00		角切り
人参		11.2	10.00		いちょう5mm
干しいたけ（ｽﾗｲｽ）			0.40		細切り
砂糖			2.00		
うす口しょうゆ			3.00		
むろ削り			0.80		
水			40.00		
ホールコーン（缶）			15.00		
キャベツ		41.2	35.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（香りごま）	●		8.00		
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		
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00		

1. あじのかば焼き
・魚
(1)砂糖・しょうゆ・みりん・しょうがを混ぜ合わせ，魚を漬ける。
(2)天板に油をぬり，魚を焼き１個とする。
・たれ
(1)砂糖・しょうゆ・みりん・ねぎ・水を合わせて煮立て，水溶きでん粉を加える。
※各学校でたれをかける。

2. 高野豆腐の煮物
(1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて，取り出す。
(2)だし汁の中に，人参・戻ししいたけの順に入れて煮る。
(3)やわらかくなったら，砂糖・うす口しょうゆを加え，高野豆腐を入れて煮含める。

3. コーンサラダ
(1)ホールコーンは汁を切る。
(2)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。
※各学校で材料を混ぜ合わせる。

4. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま
※各学校でサラダにかける。

5. 大根スープ
(1)油を熱し，大根・ねぎを加えて炒める。
(2)水を入れ，塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。
(3)具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。
※各学校で，スープを沸騰させる。

6. プチホットケーキ
１個とする。

1. プチホットケーキ
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1. あじのかば焼き
小麦.大豆
2. 牛乳
乳
3. 高野豆腐の煮物
小麦.さば.大豆
4. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（香りごま）
（ごま）
ごま
5. プチホットケーキ
◎プチホットケーキ
（小麦,卵,乳,大豆）
小麦.卵.乳.大豆
6. 大根スープ
小麦.大豆.鶏肉.豚肉

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじのかば焼き	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
コーンサラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま	浅皿
大根スープ	汁わん
プチホットケーキ	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	741	32.0	21.3	108.6	364	100	2.39	3.5	1437	155	0.27	0.48	35	3.2	3.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月15日(火)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　（米飯）・牛乳・とりそぼろと根菜のみそきしめん・シシャモフライ・大根の梅風味土佐酢和え
プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1.とりそぼろと根菜のみそきしめん ・一味唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
きしめん（冷凍）			200.00			2.とりそぼろと根菜のみそきしめ	
鶏肉（ミンチ）			50.00			(1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて取り出す。	2.プチホットケーキ ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
油揚げ			8.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごぼう		22.3	20.00		ささがき	(2)みそは微温湯で溶く。	
小松菜(冷)			30.00		３ｃｍ	(3)油揚げは下茹でして油抜きする。	
しめじ		18.8	15.00		小房	(4)小松菜はゆでて冷ます。	
サラダ油			1.00			(5)油を熱し，鶏肉・ごぼう・人参の順に炒める。	【アレルギー物質】
しょうゆ			3.00			(6)だし汁を加え，しめじ・(3)を加え煮立てる。	1.とりそぼろと根菜のみそきしめん みそ（豆） (大豆)
みそ（豆）	●		18.00			(7)しょうゆ・みりん・みそを加え，最後に水溶きでん粉を加えとろみをつける。 ※各学校で，小松菜を入れて沸騰させ，あたためた麺にかける	小麦.さば.大豆.鶏肉
みりん			12.00				2.牛乳 乳
むろ削り			3.00				3.シシャモフライ ◎ししゃもフライ (小麦,大豆)
でん粉			2.00				
水			200.00				小麦.大豆
唐辛子（一味）			0.05			3.シシャモフライ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃）	4.大根の梅風味土佐酢和え 小麦.大豆
◎ししゃもフライ	●	20g×1個	20.00				
油		8	4.00				5.プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦,卵,乳,大豆)
大根		58.9	50.00		短冊		小麦.卵.乳.大豆
◎しぼり出しねり梅	●		2.00				
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			1.00			4.大根の梅風味土佐酢和え (1)大根はゆでて水を切り，冷ます。	
酢			2.00				
かつお削りぶし			0.50			(2)砂糖・うす口しょうゆ・酢・水・かつお削りぶし・ねり梅を煮立て冷まし，(1)を漬ける。	
水			1.00				
◎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）	深皿
牛乳	
とりそぼろと根菜のみそきしめん	どんぶり
シシャモフライ	浅皿
大根の梅風味土佐酢和え	浅皿
プチホットケーキ	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	802	33.3	28.5	104.0	418	124	4.12	3.6	1644	260	0.27	0.60	17	6.4	4.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月15日(火)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・あじのかば焼き・玉ねぎとピーマンのソテー・高野豆腐の煮物・コーンサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま
プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.あじのかば焼き ・魚 (1)砂糖・しょうゆ・みりん・しょうがを混ぜ合わせ，魚を漬ける。 (2)天板に油をぬり，魚を焼き１個とする。 ・たれ (1)砂糖・しょうゆ・みりん・ねぎ・水を合わせて煮立て，水溶きでん粉を加える。 ※各学校でたれをかける。 2.玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し，玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 3.高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて，取り出す。 (2)だし汁の中に，人参・戻ししいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら，砂糖・うす口しょうゆを加え，高野豆腐を入れて煮含める。 4.コーンサラダ (1)ホールコーンは汁を切る。 (2)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま ※各学校でサラダにかける。 6.プチホットケーキ １個とする。	【アレルギー物質】 1.あじのかば焼き 小麦.大豆 2.牛乳 乳 3.玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4.高野豆腐の煮物 小麦.さば.大豆 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(香りごま) (ごま) ごま 6.プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦,卵,乳,大豆) 小麦.卵.乳.大豆
牛乳		1本	206.00				
あじ（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.50				
しょうが（おろし）	●		1.00				
砂糖			2.30				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.50				
でん粉			0.30				
ねぎ		3.2	3.00		小口		
水		3～4	3.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
干しいたけ（ｽﾗｲｽ）			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ホールコーン（缶）			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(香りごま)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじのかば焼き	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
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	734	31.8	21.3	107.6	359	97	2.36	3.5	1070	157	0.27	0.48	36	3.0	2.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月15日(火)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・たまごふりかけ・牛乳・豚肉のしょうがいため・高野豆腐の煮物・大根の梅風味土佐酢和え
プチホットケーキ

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.豚肉のしょうがいため (1)油を熱し，豚肉・しょうが・玉ねぎの順に炒める。 (2)しょうゆ・酒・みりんを加えて調味する。	1.たまごふりかけ ・１袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
豚肉（肩ﾛｰｽ･3mm厚）			60.00		ひと口大	2.高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら１５分程煮立てて，取り出す。 (2)だし汁の中に，人参・戻ししいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら，砂糖・うすロしょうゆを加え，高野豆腐を入れて煮含める。	【アレルギー物質】 1.豚肉のしょうがいため 小麦.大豆.豚肉 2.牛乳 乳 3.高野豆腐の煮物 小麦.さば.大豆 4.大根の梅風味土佐酢和え 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.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
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			1.00				
しょうゆ			6.00				
酒			2.00				
みりん			3.00				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
干しいたけ（ｽﾗｲｽ）			0.40		細切り	3.大根の梅風味土佐酢和え (1)大根はゆでて水を切り，冷ます。 (2)砂糖・うすロしょうゆ・酢・水・かつお削りぶし・ねり梅を煮立て冷まし，(1)を漬ける。	
砂糖			2.00				
うすロしょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
大根		58.9	50.00		短冊		
◎しぼり出しねり梅	●		2.00			4.プチホットケーキ １個とする。	
砂糖			2.00				
うすロしょうゆ			1.00				
酢			2.00				
かつお削りぶし			0.50				
水			1.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
豚肉のしょうがいため	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
大根の梅風味土佐酢和え	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)
	765	30.3	26.6	103.5	499	90	2.48	4.6	997	156	0.58	0.53	12	2.7	2.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月16日(水)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　パン・キャラメルクリーム・牛乳・チキンのジューシートマトソテー・コールスローサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
コーンスープ・ぶどうカットゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1.チキンのジューシートマトソテ・鶏肉	1.キャラメルクリーム・１袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			(1)鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。	2.ぶどうカットゼリー ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
牛乳		1本	206.00			(2)天板に油をぬり，鶏肉を焼き，２個とする。	
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	・トマトソース	
塩			0.20			(1)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			0.01			(2)トマト水煮を加え，煮込む。	
サラダ油			0.50			(3)やわらかくなったら、コンソメスープの素・砂糖・ しょうゆ・酢を加え，最後にパセリを加える。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		32	30.00		みじん	※各学校で，鶏肉にソースをかける。	1.チキンのジューシートマトソテー
トマト水煮（ダイス）			30.00				小麦.大豆.鶏肉.豚肉
パセリ（乾燥）			0.02			2.コールスローサラダ	2.牛乳
サラダ油			0.30			キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。	乳
塩			0.30			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	3.パン
こしょう			0.01				小麦.乳.大豆
コンソメゴールド			0.50			3.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	4.キャラメルクリーム
砂糖			1.00			※各学校でサラダにかける。	パテキャラメル
しょうゆ			1.00				(乳)
酢			1.00			4.コーンスープ	乳
キャベツ		47.1	40.00		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。	5.コーンスープ
人参		11.2	10.00		細切り	(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。	小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾙｽﾛｰ)	●		8.00			※各学校で沸騰させる。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
クリームコーン			35.00			5.ぶどうカットゼリー	
牛乳			30.00			汁を切って２０ｇとする。	
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				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
パン	浅皿
キャラメルクリーム	
牛乳	
チキンのジューシートマトソテー	中深皿
コールスローサラダ	中深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	中深皿
コーンスープ	汁わん
ぶどうカットゼリー	中深皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	823	34.5	30.4	105.8	542	195	1.99	3.6	1631	209	0.41	0.63	28	4.7	4.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月16日(水)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・白身魚のマヨから揚げ・大根とウインナのいため煮・コールスローサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
コーンスープ・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
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
ほき（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00		
しょうゆ			3.00		
でん粉			8.00		
油		14	7.00		
◎チキンウインナースライス	●		15.00		
大根		53	45.00		短冊
サラダ油			0.50		
こしょう（粗挽き）			0.02		
しょうゆ			2.00		
酒			1.00		
みりん			0.50		
キャベツ		47.1	40.00		細切り
人参		11.2	10.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｺｰﾙｽﾛｰ）	●		8.00		
玉ねぎ		16	15.00		細切り
クリームコーン			35.00		
牛乳			30.00		
サラダ油			0.30		
塩			0.40		
こしょう			0.01		
コンソメゴールド			1.00		
水			80.00		
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00		

調理方法

1. 白身魚のマヨから揚げ
(1) マヨネーズ・しょうゆを合わせ，魚を１０分程漬け込む。
(2) でん粉をまぶして揚げ，１個とする。（１６０～１７０℃）

2. 大根とウインナのいため煮
(1) 大根は下ゆでしておく。
(2) 油を熱し，ウインナを炒め，大根を加え，粗挽きこしょうしながらさらに炒める。
(3) しょうゆ・酒・みりんを加え水分が少なくなるまで煮る。

3. コールスローサラダ
キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。
※各学校で材料を混ぜ合わせる。

4. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
※各学校でサラダにかける。

5. コーンスープ
(1) 油を熱し，玉ねぎを炒め，水を加えて煮立ったらコンソメスープの素を加える。
(2) 火が通ったら、クリームコーン・牛乳を加え，塩・こしょうをする。
※各学校で沸騰させる。

6. ぶどうカットゼリー
汁を切って２０ｇとする。

指示項目等

1. ぶどうカットゼリー
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1. 白身魚のマヨから揚げ
ノンエッグマヨネーズ
(大豆)
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. コーンスープ
小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のマヨから揚げ	浅皿
大根とウインナのいため煮	深皿
コールスローサラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	浅皿
コーンスープ	汁わん
ぶどうカットゼリー	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	28.4	26.9	114.1	362	108	1.61	2.8	1176	194	0.26	0.55	29	2.9	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月16日(水)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　パン・キャラメルクリーム・牛乳・チキンのジューシートマトソテー・コールスローサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
コーンスープ・ぶどうカットゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1.チキンのジューシートマトソテ・鶏肉	1.キャラメルクリーム・１袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			(1)鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。	
牛乳		1本	206.00			(2)天板に油をぬり，鶏肉を焼き，２個とする。	
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	・トマトソース	
塩			0.20			(1)油を熱し，玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】
こしょう			0.01			(2)トマト水煮を加え，煮込む。	1.チキンのジューシートマトソテー
サラダ油			0.50			(3)やわらかくなったら、コンソメスープの素・砂糖・ しょうゆ・酢を加え，最後にパセリを加える。	小麦.大豆.鶏肉.豚肉
玉ねぎ		32	30.00		みじん	※各学校で，鶏肉にソースをかける。	2.牛乳
トマト水煮（ダイス）			30.00				乳
パセリ（乾燥）			0.02				3.パン
サラダ油			0.30				小麦.乳.大豆
塩			0.30				4.キャラメルクリーム
こしょう			0.01				パテキャラメル
コンソメゴールド			0.50				(乳)
砂糖			1.00			2.コールスローサラダ	乳
しょうゆ			1.00			キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。	5.コーンスープ
酢			1.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	3.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾙｽﾛｰ)	●		8.00			※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	4.コーンスープ	
クリームコーン			35.00			(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。	
牛乳			30.00				
サラダ油			0.30			(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。	
塩			0.40				
こしょう			0.01			※各学校で沸騰させ，保温汁わにいれる。	
コンソメゴールド			1.00				
水			80.00				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00			5.ぶどうカットゼリー	
						汁を切って２０ｇとする。	

献立名	食器
パン	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾟﾝ)
キャラメルクリーム	ランチボックス②
牛乳	
チキンのジューシートマトソテー	ランチボックス①
コールスローサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	ランチボックス③
コーンスープ	保温汁わん
ぶどうカットゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	823	34.5	30.4	105.8	542	195	1.99	3.6	1631	209	0.41	0.63	28	4.7	4.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月16日(水)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・白身魚のマヨから揚げ・ブロッコリーのソテー・大根とウインナのいため煮
コールスローサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ・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
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
ほき（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00		
しょうゆ			3.00		
でん粉			8.00		
油		14	7.00		
ブロッコリー(冷)	●		20.00		
サラダ油			0.50		
塩			0.20		
こしょう			0.01		
◎チキンウインナースライス	●		15.00		
大根		53	45.00		短冊
サラダ油			0.50		
こしょう（粗挽き）			0.02		
しょうゆ			2.00		
酒			1.00		
みりん			0.50		
キャベツ		47.1	40.00		細切り
人参		11.2	10.00		細切り
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｺｰﾙｽﾛｰ）	●		8.00		
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00		

調理方法

1. 白身魚のマヨから揚げ
(1) マヨネーズ・しょうゆを合わせ，魚を１０分程漬け込む。
(2) でん粉をまぶして揚げ，１個とする。（１６０～１７０℃）

2. ブロッコリーのソテー
(1) ブロッコリーはゆでて水を切る。
(2) 油を熱し，(1)を塩・こしょうしながら炒める。

3. 大根とウインナのいため煮
(1) 大根は下ゆでしておく。
(2) 油を熱し，ウインナを炒め，大根を加え，粗挽きこしょうしながらさらに炒める。
(3) しょうゆ・酒・みりんを加え水分が少なくなるまで煮る。

4. コールスローサラダ
キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。
※各学校で材料を混ぜ合わせる。

5. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
※各学校でサラダにかける。

6. ぶどうカットゼリー
汁を切って２０ｇとする。

指示項目等

【アレルギー物質】
1. 白身魚のマヨから揚げ
ノンエッグマヨネーズ(大豆)
小麦.大豆
2. 牛乳
乳
3. ブロッコリーのソテー
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

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のマヨから揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①
大根とウインナのいため煮	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	ランチボックス③
ぶどうカットゼリー	ランチボックス④

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	27.3	25.9	105.4	333	101	1.59	2.7	844	196	0.24	0.50	38	3.0	2.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月17日(木)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・油淋鶏（ユーリンチー）・青菜の中華いため・春雨スープ・ごま団子

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
米		225	100.00		
牛乳		1本	206.00		
鶏肉（胸）		25g×3	75.00		
しょうが（おろし）	●		0.50		
しょうゆ			2.00		
酒			1.50		
でん粉			8.00		
油		8	5.00		
玉ねぎ		30.7	30.00		細切り
ねぎ		10.6	10.00		みじん
しょうが（おろし）	●		0.40		
砂糖			3.50		
しょうゆ			7.00		
酢			3.50		
ごま油			0.40		
水			7.00		
人参		11.2	10.00		細切り
小松菜(冷)			40.00		４ｃｍ
ごま油			0.80		
塩			0.30		
こしょう			0.01		
しょうゆ			1.00		
みりん			0.10		
トウバンジャン	●		0.10		
◎春雨（マ）	●		5.00		５ｃｍ
ねぎ		5.3	5.00		小口
干しいたけ（ｽﾗｲｽ）			0.50		細切り
塩			0.40		
こしょう			0.01		
コンソメゴールド			0.70		
うす口しょうゆ			2.00		
水			140.00		
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00		

調理方法

1. 油淋鶏（ユーリンチー）
・鶏肉のから揚げ
(1)しょうが・しょうゆ・酒に鶏肉を漬ける。
(2)鶏肉にでん粉をまぶし，油で揚げて，３個とする。
（１６０～１７０℃）
・野菜
玉ねぎはゆでて冷まし，水を切る。
・ソース
ねぎ・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。
※各学校で野菜・鶏肉を盛り付けてソースをかける。

2. 青菜の中華いため
(1)小松菜はゆでて水を切る。
(2)ごま油を熱し，人参・小松菜の順に塩・こしょうをしながら炒める。
(3)しょうゆ・みりん・トウバンジャンを加えて調味する。

3. 春雨スープ
(1)湯の中に，戻したしいたけ・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・ねぎを加えて煮る。
※各学校で沸騰させる。

4. ごま団子
１個とする。

指示項目等

1. ごま団子
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1. 油淋鶏（ユーリンチー）
小麦.大豆.鶏肉.ごま
2. 牛乳
乳
3. 青菜の中華いため
トウバンジャン
(大豆)
小麦.大豆.ごま
4. ごま団子
◎ごま団子
(小麦,乳,大豆,ごま)
小麦.乳.大豆.ごま
5. 春雨スープ
小麦.大豆.鶏肉.豚肉

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
油淋鶏（ユーリンチー）	浅皿
青菜の中華いため	深皿
春雨スープ	汁わん
ごま団子	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	798	32.2	22.2	119.7	316	93	2.57	3.1	1222	266	0.31	0.47	19	3.4	3.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月17日(木)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　（米飯）・牛乳・炸醤麺（ジャージャンメン）・青菜の中華いため・アーモンド大豆・スティックパイン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1.スティックパイン ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
牛乳		1本	206.00				
チャンポン麺(冷)			200.00			2.炸醤麺（ジャージャンメン） ・肉みそ	
豚肉（ミンチ）			40.00			(1)砂糖・しょうゆ・酒・みりん・みそは混ぜ合わせておく。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(2)油を熱し，ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉の順に炒め，スープストック・トウバンジャン・(1)・水を加えて煮込む。	【アレルギー物質】
しょうが（おろし）	●		0.80			(3)最後に水溶きでん粉でとろみをつける。	1.炸醤麺（ジャージャンメン） みそ（豆） (大豆)
にんにく（おろし）	●		0.40			・野菜	ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ (大豆,鶏肉,豚肉)
サラダ油			1.00			(1)きゅうりはゆでて冷まし,水を切る。	トウバンジャン (大豆)
砂糖			4.00			(2)もやしはゆでて冷まし，水を切る。	小麦.大豆.鶏肉.豚肉
しょうゆ			4.00			※各学校で，肉みそをあたためる。ゆでためんに，きゅうり・もやしを盛り，肉みそをかける	2.牛乳 乳
酒			3.00				3.青菜の中華いため トウバンジャン
みりん			2.00				(大豆)
みそ（豆）	●		10.00				小麦.大豆.ごま
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		3.00				4.アーモンド大豆
トウバンジャン	●		0.50				◎素炒り大豆
でん粉			2.00				(大豆)
水			40.00				小麦.大豆.アーモンド
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
もやし		30.3	30.00		４ｃｍ		
人参		11.2	10.00		細切り	3.青菜の中華いため	
小松菜(冷)			40.00		４ｃｍ	(1)小松菜はゆでて水を切る。	
ごま油			0.80			(2)ごま油を熱し，人参・小松菜の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
塩			0.30			(3)しょうゆ・みりん・トウバンジャンを加えて調味する。	
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.10				
トウバンジャン	●		0.10				
◎素炒り大豆	●		6.00			4.アーモンド大豆	
砂糖			1.50			(1)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせ，煮立たせる。	
しょうゆ			1.20			(2)素炒り大豆・アーモンドを加える。	
みりん			0.80				
アーモンド（ダイス）			2.00				
パインアップルｽﾃｨｯｸ	●	30g×1	30.00			5.スティックパイン 汁を切り，１個とする。	

献立名	食器
（米飯）	深皿
牛乳	
炸醤麺（ジャージャンメン）	中深皿
青菜の中華いため	浅皿
アーモンド大豆	浅皿
スティックパイン	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	796	32.4	21.5	118.1	381	107	3.72	3.6	1467	265	0.50	0.57	28	7.3	3.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月17日(木)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・油淋鶏（ユーリンチー）・青菜の中華いため・もやしのナムル・ごま団子

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.油淋鶏（ユーリンチー） ・鶏肉のから揚げ (1)しょうが・しょうゆ・酒に鶏肉を漬ける。 (2)鶏肉にでん粉をまぶし，油で揚げて，３個とする。 （１６０～１７０℃） ・野菜 玉ねぎはゆでて冷まし，水を切る。 ・ソース ねぎ・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。 ※各学校で野菜・鶏肉を盛り付けてソースをかける。 2.青菜の中華いため (1)小松菜はゆでて水を切る。 (2)ごま油を熱し，人参・小松菜の順に塩・こしょうをしながら炒める。 (3)しょうゆ・みりん・トウバンジャンを加えて調味する。 3.もやしのナムル (1)もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で，材料・ごまを和え調味料をかける。 4.ごま団子 １個とする。	【アレルギー物質】 1.油淋鶏（ユーリンチー） 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2.牛乳 乳 3.青菜の中華いため トウバンジャン (大豆) 小麦.大豆.ごま 4.もやしのナムル 小麦.大豆.ごま 5.ごま団子 ◎ごま団子 (小麦,乳,大豆,ごま) 小麦.乳.大豆.ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25g×3	75.00				
しょうが（おろし）	●		0.50				
しょうゆ			2.00				
酒			1.50				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		30.7	30.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		みじん		
しょうが（おろし）	●		0.40				
砂糖			3.50				
しょうゆ			7.00				
酢			3.50				
ごま油			0.40				
水			7.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			40.00		４ｃｍ		
ごま油			0.80				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.10				
トウバンジャン	●		0.10				
もやし		41.3	40.00		３ｃｍ		
人参		11.2	10.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.30				
ごま（白・粒）			1.50				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
油淋鶏（ユーリンチー）	ランチボックス①
青菜の中華いため	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
ごま団子	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)
	807	33.1	23.3	118.6	340	101	2.77	3.3	1013	335	0.35	0.49	22	3.9	2.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月17日(木)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・回鍋肉（ホイコーロー）・もやしのナムル・アーモンド大豆・スティックパイン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.回鍋肉（ホイコーロー） (1)砂糖・しょうゆ・みそ・酒・トウバンジャンを合わせる。 (2)油を熱し，しょうが・にんにくを炒め，豚肉・人参の順に炒める。 (3)やわらかくなったら，ピーマン・キャベツを加えてさらに炒め，(1)を加える。 (4)最後に水溶きでん粉を加える。 2.もやしのナムル (1)もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で，材料・ごまを和え調味料をかける。 3.アーモンド大豆 (1)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせ，煮立たせる。 (2)素炒り大豆・アーモンドを加える。 4.スティックパイン 汁を切り，１個とする。	【アレルギー物質】 1.回鍋肉（ホイコーロー） みそ（豆） (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦.大豆.豚肉 2.牛乳 乳 3.もやしのナムル 小麦.大豆.ごま 4.アーモンド大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦.大豆.アーモンド
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大		
人参		16.7	15.00		いちょう		
キャベツ		53	45.00		ひと口大		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
しょうが（おろし）	●		0.50				
にんにく（おろし）	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.10				
みそ（豆）	●		4.50				
酒			2.00				
トウバンジャン	●		0.80				
でん粉			1.00				
水			5.00				
もやし		41.3	40.00		３ｃｍ		
人参		11.2	10.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.30				
ごま（白・粒）			1.50				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
アーモンド（ダイス）			2.00				
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	
回鍋肉（ホイコーロー）	ランチボックス①
もやしのナムル	ランチボックス③
アーモンド大豆	ランチボックス④
スティックパイン	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)
	732	31.1	19.8	110.2	309	109	2.69	4.2	663	260	0.80	0.57	41	4.8	1.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月18日(金)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　サンドイッチバンズ・牛乳・タルタルフィッシュバーガー・大根のピクルス・もずくのスープ
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
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1.タルタルフィッシュバーガー	1.アンニンゼリー
						・魚フライ	ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
牛乳		1本	206.00			油で揚げ，２個とする。	
						（１６０～１７０℃）	
◎白身魚ﾌﾗｲ(ﾎｷ)	●	30g×2個	60.00			・キャベツ	
油		14	7.00			ゆでて冷まし，水を切る。	
玉ねぎ		16	15.00		みじん	・ソース	
きゅうり		10.3	10.00		５mm角	(1)むろ削りは定量の水につけ，	【アレルギー物質】
砂糖			1.50			あくを取りながら15分程度煮立	1.タルタルフィッシュ
レモン汁			3.00			てて，取り出す。	バーガー
塩こうじ	●		1.50			(2)だし汁の中に，玉ねぎ・きゅ	◎白身魚ﾌﾗｲ(ﾎｷ)
ノンエッグマヨネーズ	●		15.00			うりを入れ，煮る。	(小麦,大豆)
むろ削り			1.00			(3)砂糖・塩こうじ・マヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ
水			5.00			を入れ煮立て，最後にレモン汁	(大豆)
キャベツ		35.3	30.00		細切り	を加える。	小麦.さば.大豆
							2.牛乳
大根		23.6	20.00		細切り	2.大根のピクルス	乳
塩			0.25			(1)大根はゆでて冷ます。	3.大根のピクルス
砂糖			1.20			(2)塩・砂糖・酢・レモン汁を煮	小麦
酢			1.20			立てて冷まし，(1)を漬ける。	4.アンニンゼリー
レモン汁			0.25				◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味)
						3.もずくのスープ	(乳)
高野豆腐			4.00		細切り	(1)沸騰した湯の中に，高野豆腐	乳
ねぎ		5.3	5.00		小口	・もずく・塩・コンソメスープ	5.サンドイッチバンズ
◎もずく	●		10.00			素・しょうゆを加えて煮る。	小麦.乳.大豆
塩			0.60			(2)最後にねぎを加えて煮立てる。	6.もずくのスープ
コンソメゴールド			1.00			※各学校で沸騰させる。	小麦.大豆.鶏肉.豚肉
しょうゆ			0.80				
水			140.00			4.アンニンゼリー	
						汁をきって３５ｇとする。	
◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
サンドイッチバンズ	浅皿
牛乳	
タルタルフィッシュバーガー	中深皿
大根のピクルス	中深皿
もずくのスープ	汁わん
アンニンゼリー	中深皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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	27.8	33.8	95.4	363	84	1.85	2.3	1466	97	0.29	0.51	21	3.8	3.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月18日(金)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　牛乳・ぱらぱらビビンバ・のり塩ポテト・もずくのスープ・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
牛乳		1本	206.00			1.ぱらぱらビビンバ ・ひき肉いため	1.アンニンゼリー ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。
米		225	100.00			(1)砂糖・しょうゆ・コチジャンは合わせておく。	
牛肉（ミンチ）			30.00			(2)油を熱し，しょうがを炒めて香りが出たら，ひき肉を加えてほぐしながら炒める。	
豚肉（ミンチ）			30.00				
しょうが（おろし）	●		0.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			1.50			(3)火が通ったら(1)を加えてさらに炒める。	【アレルギー物質】
しょうゆ			3.00			・野菜炒め	1.ぱらぱらビビンバ
コチジャン	●		3.00			(1)もやしはゆでて水を切る。	コチジャン
もやし		30.3	30.00		４ｃｍ	(2)ほうれん草はゆでて水を切る。	(大豆)
ほうれん草(冷)			30.00		４ｃｍ	(3)油を熱し，にんにくを炒め，大根・人参の順に加え，火が通ったら，(1)・(2)を加える。	◎キムチ
大根		29.5	25.00		細切り	(4)塩・コンソメスープの素を加えてさらに炒める。	(小麦,大豆,りんご,ゼラチン,ごま)
人参		16.7	15.00		細切り	※各学校で，米飯にひき肉・野菜・キムチを盛り付ける。	小麦.牛肉.大豆.鶏肉.豚肉.りんご.ゼラチン.ごま
にんにく（おろし）	●		0.50				2.牛乳
サラダ油			0.50				乳
塩			0.50				3.アンニンゼリー
コンソメゴールド			2.00				◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味)
◎キムチ	●		15.00				(乳)
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大	2.のり塩ポテト じゃが芋はゆで，塩・こしょうをして，青のりをふる。	乳
塩			0.15				4.もずくのスープ
こしょう			0.01				小麦.大豆.鶏肉.豚肉
◎青のり	●		0.02				
高野豆腐			4.00		細切り	3.もずくのスープ (1)沸騰した湯の中に，高野豆腐・もずく・塩・コンソメスープ素・しょうゆを加えて煮る。	
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎もずく	●		10.00				
塩			0.60			(2)最後にねぎを加えて煮立てる。	
コンソメゴールド			1.00			※各学校で沸騰させる。	
しょうゆ			0.80				
水			140.00			4.アンニンゼリー 汁をきって３５ｇとする。	
◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
牛乳	
ぱらぱらビビンバ	どんぶり
のり塩ポテト	深皿
もずくのスープ	汁わん
アンニンゼリー	深皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	736	28.7	23.7	107.2	322	97	3.12	5.2	1590	327	0.47	0.58	27	5.9	3.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月18日(金)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　サンドイッチバンズ・牛乳・タルタルフィッシュバーガー・もやしのカレー風味和え・大根のピクルス
アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1.タルタルフィッシュバーガー ・魚フライ 油で揚げ，２個とする。 （１６０～１７０℃） ・キャベツ ゆでて冷まし，水を切る。 ・ソース (1)むろ削りは定量の水につけ，あくを取りながら15分程度煮立てて，取り出す。 (2)だし汁の中に，玉ねぎ・きゅうりを入れ，煮る。 (3)砂糖・塩こうじ・マヨネーズを入れ煮立て，最後にレモン汁を加える。 2.もやしのカレー風味和え (1)もやしはカレー粉を入れてゆでて冷ます。 (2)人参はゆでて冷ます。 (3)油・塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ，調味料をかける。 3.大根のピクルス (1)大根はゆでて冷ます。 (2)塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし，(1)を漬ける。 4.アンニンゼリー 汁をきって３５ｇとする。	【アレルギー物質】 1.タルタルフィッシュバーガー ◎白身魚ﾌﾗｲ(ﾎｷ) (小麦,大豆) ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦.さば.大豆 2.牛乳 乳 3.もやしのカレー風味和え 小麦.大豆 4.大根のピクルス 小麦 5.アンニンゼリー ◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味) (乳) 乳 6.サンドイッチバンズ 小麦.乳.大豆
牛乳		1本	206.00				
◎白身魚ﾌﾗｲ(ﾎｷ)	●	30g×2個	60.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		16	15.00		みじん		
きゅうり		10.3	10.00		５mm角		
砂糖			1.50				
レモン汁			3.00				
塩こうじ	●		1.50				
ノンエッグマヨネーズ	●		15.00				
むろ削り			1.00				
水			5.00				
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
もやし		50.6	50.00		３ｃｍ		
カレー粉			0.40				
人参		10.3	10.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
サンドイッチバンズ	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾟﾝ)
牛乳	
タルタルフィッシュバーガー	ランチボックス①
もやしのカレー風味和え	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	793	26.9	33.5	97.8	345	83	1.79	2.3	1335	164	0.32	0.56	25	4.5	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月18日(金)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　中華麺・牛乳・ちゃんぽん麺の具・野菜入り肉しゅうまい・オニオンソテー・もやしのカレー風味和え・のり塩ポテト・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
中華めん240（袋）		1袋	240.00			1.ちゃんぽん麺の具 (1)いかはゆでる。 (2)さやいんげんはゆでる。 (3)うずら卵はゆでて冷まし，1個とする。 (4)油を熱し，豚肉・人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め水を加え煮る。 (5)スープストック・しょうゆ・(1)・カニカマ・キャベツ・(2)を加えて煮る。 (5)最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で，スープを沸騰させ保温汁わんに入れ，うずら卵をのせる。 2.野菜入り肉しゅうまい 蒸して２個とする。 3.オニオンソテー 油を熱し，玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 4.もやしのカレー風味和え (1)もやしはカレー粉を入れてゆでて冷ます。 (2)人参はゆでて冷ます。 (3)油・塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ，調味料をかける。 5.のり塩ポテト じゃが芋はゆで，塩・こしょうをして，青のりをふる。 6.アンニンゼリー 汁をきって３５ｇとする。	【アレルギー物質】 1.ちゃんぽん麺の具 ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ (大豆,鶏肉,豚肉) うずら卵 (卵) 小麦.卵.いか.大豆.鶏肉.豚肉 2.牛乳 乳 3.野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦,大豆,鶏肉,豚肉) 小麦.大豆.鶏肉.豚肉 4.オニオンソテー 大豆 5.もやしのカレー風味和え 小麦.大豆 6.アンニンゼリー ◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味) (乳) 乳 7.中華麺 小麦
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			30.00		ひと口大		
いか			10.00		1×4ｃｍ		
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
さやいんげん(冷)			5.00		２ｃｍ		
サラダ油			0.50				
塩			0.60				
こしょう			0.03				
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		1.00				
しょうゆ			5.00				
でん粉			4.00				
水			140.00				
うずら卵	●	8g×1	8.00				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
もやし		50.6	50.00		３ｃｍ		
カレー粉			0.40				
人参		10.3	10.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.15				
こしょう			0.01				
◎青のり	●		0.02				
◎ﾎﾜｲﾄｾﾞﾘｰ(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
中華麺	ランチボックス主食
牛乳	
ちゃんぽん麺の具	保温汁わん
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
もやしのカレー風味和え	ランチボックス②
のり塩ポテト	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	760	32.7	20.6	112.1	443	88	10.54	2.9	1496	296	0.58	0.55	26	7.9	3.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月21日(月)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・さわらのたらこマヨネーズ焼き・和風スパゲティ・キャベツとカニカマのおひたし
あっさりスープ・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.さわらのたらこマヨネーズ焼き (1)魚に酒・塩・こしょうで下味をつける。 (2)たらこ・マヨネーズ・でん粉を混ぜ合わせる。 (3)天板に油をぬり，軽く魚を焼く。 (4)たらこマヨネーズを魚にのせて，さらに焼く。 2.和風スパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し，人参・玉ねぎ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。 (3)スパゲティを加え，しょうゆ・みりんで調味する。 3.キャベツとカニカマのおひたし (1)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。 (2)カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (3)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で，材料を混ぜ調味料をかける。 4.あっさりスープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し，最後にねぎ・ごま油を加える。 ※各学校で，沸騰させる。 5.ミニチョコケーキ 1個とする。	1.ミニチョコケーキ ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。 【アレルギー物質】 1.さわらのたらこマヨネーズ焼き ◎明太子(バラ) (小麦,大豆) ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦.大豆 2.牛乳 乳 3.和風スパゲティ 小麦.大豆 4.キャベツとカニカマのおひたし ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦.大豆 5.ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦.卵.乳.大豆 6.あっさりスープ ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ (大豆,鶏肉,豚肉) 大豆.鶏肉.豚肉.ごま
さわら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る		
酒			2.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			0.50				
◎明太子(バラ)	●		2.50				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.50				
でん粉			0.80				
スパゲティ（カット）			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
水			140.00				
◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらのたらこマヨネーズ焼き	浅皿
和風スパゲティ	浅皿
キャベツとカニカマのおひたし	深皿
あっさりスープ	汁わん
ミニチョコケーキ	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

その他
トレイ
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	743	29.6	22.6	108.4	329	94	2.09	3.3	1127	200	0.28	0.63	35	3.1	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月21日(月)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　牛乳・豆腐とえびのピリ辛丼・揚げぎょうざ・キャベツとカニカマのおひたし・あっさりスープ
ミニチョコケーキ

食品名	区分	１人当り購入量(g)	１人当り使用量(g)	全体量	切り方
牛乳		1本	206.00		
米		225	100.00		
豆腐（冷凍）			75.00		
むきえび		42.9	30.00		サイズ７０
酒			1.00		
しめじ		12.5	10.00		小房
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り
にんにく（おろし）	●		0.20		
しょうが（おろし）	●		0.70		
トウバンジャン	●		1.20		
サラダ油			1.00		
塩			0.50		
こしょう			0.01		
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		2.00		
しょうゆ			7.50		
みりん			2.50		
でん粉			8.00		
水			70.00		
◎揚げぎょうざ	●	18g×1個	18.00		
油		3	2.00		
キャベツ		58.9	50.00		細切り
◎カニカマフレーク	●		5.00		
砂糖			0.40		
しょうゆ			3.00		
人参		11.2	10.00		細切り
白菜		26.6	25.00		短冊
ねぎ		5.6	5.00		小口
塩			0.30		
こしょう			0.02		
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		2.50		
酒			1.00		
ごま油			0.30		
水			140.00		
◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ)	●	1切	10.00		

調理方法

1.豆腐とえびのピリ辛丼
(1)豆腐はゆでる。
(2)えびはゆでて酒をふる。
(3)油を熱し，にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め，香りが出たら(2)・しめじ・ねぎを加えて，塩・こしょうしながら炒める。
(4)スープストック・しょうゆ・みりん・水を加える。
(5)煮立ったら豆腐を入れて煮込み，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。

2.揚げぎょうざ
油で揚げ，１個とする。
（１６０～１７０℃）

3.キャベツとカニカマのおひたし
(1)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。
(2)カニカマフレークはゆでるか蒸す。
(3)砂糖・しょうゆを合わせる。
※各学校で，材料を混ぜ調味料をかける。

4.あっさりスープ
(1)湯に人参・白菜を加えて煮る。
(2)スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し，最後にねぎ・ごま油を加える。
※各学校で，沸騰させる。

5.ミニチョコケーキ
１個とする。

指示項目等

1.ミニチョコケーキ
ｱﾙﾐｶｯﾌﾟを用意する。

【アレルギー物質】
1.豆腐とえびのピリ辛丼
トウバンジャン
(大豆)
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ
(大豆,鶏肉,豚肉)
小麦.えび.大豆.鶏肉.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.キャベツとカニカマのおひたし
◎カニカマフレーク
(小麦,大豆)
小麦.大豆
5.ミニチョコケーキ
◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ)
(小麦,卵,乳,大豆)
小麦.卵.乳.大豆
6.あっさりスープ
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ
(大豆,鶏肉,豚肉)
大豆.鶏肉.豚肉.ごま

献立名	食器
牛乳	
豆腐とえびのピリ辛丼	どんぶり
揚げぎょうざ	浅皿
キャベツとカニカマのおひたし	浅皿
あっさりスープ	汁わん
ミニチョコケーキ	浅皿（ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ）

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)
	737	27.4	18.4	117.7	359	134	4.55	3.5	1608	161	0.29	0.51	36	3.4	4.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月21日(月)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・たまごふりかけ・牛乳・さわらのたらこマヨネーズ焼き・にらと玉ねぎのソテー・和風スパゲティ
キャベツとカニカマのおひたし・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのたらこマヨネーズ焼き (1)魚に酒・塩・こしょうで下味をつける。 (2)たらこ・マヨネーズ・でん粉を混ぜ合わせる。 (3)天板に油をぬり，軽く魚を焼く。 (4)たらこマヨネーズを魚にのせて，さらに焼く。 2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し，玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 3. 和風スパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し，人参・玉ねぎ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。 (3)スパゲティを加え，しょうゆ・みりんで調味する。 4. キャベツとカニカマのおひたし (1)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。 (2)カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (3)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で，材料を混ぜ調味料をかける。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. たまごふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. さわらのたらこマヨネーズ焼き ◎明太子(バラ) (小麦,大豆) ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦.大豆 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 和風スパゲティ 小麦.大豆 5. キャベツとカニカマのおひたし ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦.大豆 6. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦.卵.乳.大豆 7. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦,卵,大豆,ごま) 小麦.卵.大豆.ごま
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る		
酒			2.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			0.50				
◎明太子(バラ)	●		2.50				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.50				
でん粉			0.80				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		3.2	3.00		４ｃｍ		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ（カット）			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ)	●	1切	10.00				

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	
さわらのたらこマヨネーズ焼き	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
和風スパゲティ	ランチボックス②
キャベツとカニカマのおひたし	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	744	29.9	23.2	107.2	501	97	2.22	3.3	910	141	0.28	0.61	30	3.0	2.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月21日(月)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・豆腐とえびのピリ辛丼の具・揚げぎょうざ・にらと玉ねぎのソテー・和風スパゲティ
キャベツとカニカマのおひたし・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.豆腐とえびのピリ辛丼の具 (1)豆腐はゆでる。 (2)えびはゆでて酒をふる。 (3)油を熱し，にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め，香りが出たら(2)・しめじ・ねぎを加えて，塩・こしょうしながら炒める。 (4)スープストック・しょうゆ・みりん・水を加える。 (5)煮立ったら豆腐を入れて煮込み，最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で，具を加あたため，保温汁わんに入れる。 2.揚げぎょうざ 油で揚げ，２個とする。 （１６０～１７０℃） 3.にらと玉ねぎのソテー 油を熱し，玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 4.和風スパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し，人参・玉ねぎ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。 (3)スパゲティを加え，しょうゆ・みりんで調味する。 5.キャベツとカニカマのおひたし (1)キャベツはゆでて冷まし，水を切る。 (2)カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (3)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。 6.ミニチョコケーキ １個とする。	【アレルギー物質】 1.豆腐とえびのピリ辛丼の具 トウバンジャン (大豆) ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ (大豆,鶏肉,豚肉) 小麦.えび.大豆.鶏肉.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.にらと玉ねぎのソテー 大豆 5.和風スパゲティ 小麦.大豆 6.キャベツとカニカマのおひたし ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦.大豆 7.ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦.卵.乳.大豆
牛乳		1本	206.00				
豆腐（冷凍）			52.50				
むきえび		30.03	21.00		サイズ７０		
酒			0.70				
しめじ		8.8	7.00		小房		
ねぎ		11.1	10.50		斜め切り		
にんにく（おろし）	●		0.14				
しょうが（おろし）	●		0.49				
トウバンジャン	●		0.84				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.01				
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	●		1.40				
しょうゆ			5.25				
みりん			1.75				
でん粉			5.60				
水			49.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		3.2	3.00		４ｃｍ		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ（カット）			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎カットケーキ(ｼｮｺﾗ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豆腐とえびのピリ辛丼の具	保温汁わん
揚げぎょうざ	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
和風スパゲティ	ランチボックス②
キャベツとカニカマのおひたし	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ(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)
	769	26.9	19.6	124.8	347	124	5.66	3.4	1279	137	0.33	0.47	37	4.1	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月22日(火)　A 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・かつおカツ・じゃがひじいため・白菜とハムのサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・大根スープ
ソース・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.かつおカツ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃）	1.ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎かつおカツ	●	60g×1	60.00			2.じゃがひじいため (1)じゃが芋をゆでる。 (2)ひじきは水洗いしてもどす。	
油		14	7.00				
牛肉（もも・平切り）			8.00		ひと口大	(3)油を熱し，牛肉・ひじきを炒め，砂糖・しょうゆ・みりん・水を加えて煮る。 (4)最後にじゃが芋・チーズを加え火を通す。	【アレルギー物質】 1.かつおカツ ◎かつおカツ (小麦,大豆) 小麦.大豆 2.牛乳 乳 3.じゃがひじいため 小麦.乳.牛肉.大豆 4.白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま 6.野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ,りんご) オレンジ.りんご 7.大根スープ 小麦.大豆.鶏肉.豚肉
じゃが芋		33.4	30.00		8㎜拍子切り		
ひじき			1.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
チーズ（ダイス）			5.00				
水			5.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊５ｍｍ	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
白菜		53.2	50.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00			4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。	
大根		35.3	30.00		短冊	5.大根スープ	
人参		5.6	5.00		短冊	(1)油を熱し，大根・人参・ねぎを加えて炒める。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(2)水を入れ，塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。	
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			(3)具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で，スープを沸騰させる。	
水			140.00				
◎ソース（小袋）	●	1袋	5.00			6.野菜ジュース １個とする。	
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
かつおカツ	浅皿
じゃがひじいため	深皿
白菜とハムのサラダ	浅皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	浅皿
大根スープ	汁わん
ソース	
野菜ジュース	

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)
	795	25.7	24.1	120.7	435	140	11.87	3.6	1486	565	0.28	0.47	91	6.5	3.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月22日(火)　B 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため・白菜とハムのサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・大根スープ
カルチーズ・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため (1)鶏肉はこしょう・酒で下味をつける。 (2)油を熱し，しょうが・にんにくを炒め，(1)・人参・玉ねぎ・ピーマン・大豆の順に塩をしながら炒める。 (3)しょうゆ・オイスターソースを加える。 (4)最後に，ごま油・ごまを加え水溶きでん粉でとろみをつける 2.白菜とハムのサラダ (1)ハムはゆでて冷ます。 (2)白菜はゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。 4.大根スープ (1)油を熱し，大根・人参・ねぎを加えて炒める。 (2)水を入れ，塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。 (3)具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で，スープを沸騰させる。 5.野菜ジュース 1個とする。	1.カルチーズ ・1個 【アレルギー物質】 1.とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため オイスターソース (小麦,大豆) 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2.牛乳 乳 3.白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま 5.野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ,りんご) オレンジ.りんご 6.カルチーズ ◎ﾁｰｽﾞ(ｷｬﾝﾃﾞｨ･ｶﾙｼｳﾑ) (乳) 乳 7.大根スープ 小麦.大豆.鶏肉.豚肉
◎ポークハム	●		10.00		短冊５mm		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
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				
◎ﾁｰｽﾞ(ｷｬﾝﾃﾞｨ･ｶﾙｼｳﾑ)	●	5g×1	5.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため	浅皿
白菜とハムのサラダ	深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	深皿
大根スープ	汁わん
カルチーズ	
野菜ジュース	

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)
	751	29.5	23.8	108.5	402	93	2.21	4.0	1317	652	0.28	0.48	96	4.7	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月22日(火)　C 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・かつおカツ・キャベツと人参のソテー・じゃがひじいため・白菜とハムのサラダ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ・ソース・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.かつおカツ 油で揚げ，１個とする。 （１６０～１７０℃）	1.ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎かつおカツ	●	60g×1	60.00			2.キャベツと人参のソテー 油を熱し，キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。	
油		14	7.00				
キャベツ		17.7	15.00		短冊		【アレルギー物質】
人参		5.6	5.00		細切り	3.じゃがひじいため (1)じゃが芋をゆでる。 (2)ひじきは水洗いしてもどす。 (3)油を熱し，牛肉・ひじきを炒め，砂糖・しょうゆ・みりん・水を加えて煮る。 (4)最後にじゃが芋・チーズを加え火を通す。	1.かつおカツ ◎かつおカツ (小麦,大豆) 小麦.大豆 2.牛乳 乳 3.キャベツと人参のソテー 大豆 4.じゃがひじいため 小麦.乳.牛肉.大豆 5.白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 6.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま 7.野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ,りんご) オレンジ.りんご
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
牛肉（もも・平切り）			8.00		ひと口大		
じゃが芋		33.4	30.00		8㎜拍子切り		
ひじき			1.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			0.80			4.白菜とハムのサラダ (1)ハムはゆでて冷ます。 (2)白菜はゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
チーズ（ダイス）			5.00				
水			5.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊５ｍｍ	5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。	
白菜		53.2	50.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00			6.野菜ジュース １個とする。	
◎ソース（小袋）	●	1袋	5.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
かつおカツ	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
じゃがひじいため	ランチボックス②
白菜とハムのサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	785	25.5	24.1	118.9	432	137	11.82	3.6	1120	566	0.28	0.47	93	6.3	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年12月22日(火)　D 献立

食数 合計　　食

献立名　米飯・牛乳・とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため・厚揚げの含め煮・白菜とハムのサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
カルチーズ・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため (1)鶏肉はこしょう・酒で下味をつける。 (2)油を熱し，しょうが・にんにくを炒め，(1)・人参・玉ねぎ・ピーマン・大豆の順に塩をしながら炒める。 (3)しょうゆ・オイスターソースを加える。 (4)最後に，ごま油・ごまを加え水溶きでん粉でとろみをつける 2.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。 3.白菜とハムのサラダ (1)ハムはゆでて冷ます。 (2)白菜はゆでて冷まし，水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ※各学校でサラダにかける。 5.野菜ジュース １個とする。	1.カルチーズ ・１個 【アレルギー物質】 1.とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため オイスターソース (小麦,大豆) 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2.牛乳 乳 3.厚揚げの含め煮 ◎絹厚揚げ（冷凍） (大豆) 小麦.さば.大豆 4.白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 5.ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ) (小麦,大豆,ごま) 小麦.大豆.ごま 6.野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ,りんご) オレンジ.りんご 7.カルチーズ ◎ﾁｰｽﾞ(ｷｬﾝﾃﾞｨ･ｶﾙｼｳﾑ) (乳) 乳
◎絹厚揚げ（冷凍）	●	10g×３	30.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊５mm		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)	●		8.00				
◎ﾁｰｽﾞ(ｷｬﾝﾃﾞｨ･ｶﾙｼｳﾑ)	●	5g×１	5.00				
◎野菜生活	●	100ml×１	103.40				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉と大豆のｵｲｽﾀｰいため	ランチボックス①
厚揚げの含め煮	ランチボックス②
白菜とハムのサラダ	ランチボックス③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

その他
はし

区分
● ：統一
◎ ：加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	782	31.5	26.0	110.2	510	110	5.22	4.2	1025	617	0.29	0.49	92	5.5	2.6