

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

2025年 7月

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

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

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

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・大根の煮付け・もやしのおかか和え・海藻スープ・日向夏ゼリー

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ (1) しょうゆ・しょうがを混ぜ合 わせ鶏肉を漬ける。 (2) 水に、ふるった小麦粉・ごま ・塩を合わせて衣をつくる。 (3) (1)に(2)をつけ油で揚げ、3 個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根の煮付け 小麦・さば・大豆 4. もやしのおかか和え 小麦・大豆 5. 海藻スープ 小麦・さば・大豆
牛乳		1本	206.00			2. 大根の煮付け (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・こんにゃく を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	
鶏肉(もも)		25g×3	75.00			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。	
しょうゆ	●		4.00			4. 海藻スープ (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2) ひじきは水洗いしてもどす。 (3) だし汁を沸騰させ、人参を入 れて煮る。 (4) やわらかくなったら、ねぎ・ ひじき・高野豆腐・塩・うす口 しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
しょうが(おろし)			0.30			5. 日向夏ゼリー 1個とする。(専用スプーン付)	
小麦粉			15.00				
ごま(白・粒)			1.50				
塩			0.20				
水			20.00				
油		18	9.00				
こんにゃく			10.00		角切り厚 いちよう厚		
大根		58.9	50.00				
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り 4cm		
もやし		50.6	50.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			1.00				
ひじき			0.50				
高野豆腐			3.00		細切り 細切り 小口		
人参		11.2	10.00				
ねぎ		10.6	10.00				
塩			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎日向夏ゼリー	●	1個	50.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
とり肉のごま揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
大根の煮付け	深皿			・二次汚染防止の徹底！
もやしのおかか和え	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
海藻スープ	汁わん			
日向夏ゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	861	31.6	30.6	118.5	377	99	3.57	4.1	1304	249	0.34	0.54	30	4.2	3.2

B 献立

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 明太ホワイトソースハンバーグ ・ハンバーグ	【アレルギー物質】 1. 明太ホワイトソース ハンバーグ ◎ハンバーグ40 (大豆, 鶏肉, 豚肉) ◎明太子(バラ) (小麦, 大豆) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚 肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. ドレッシング(ハンパ ンゾー) ドレッシング(ハンパ ンゾー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 5. 海藻スープ 小麦, さば, 大豆
牛乳		1本	206.00			ハンバーグは油を塗った天板に 並べて焼き, 2個とする。 ・明太ホワイトソース	
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00			(1) バター・油を熱し, 小麦粉を ふるい入れて弱火で焦げつか ないように炒める。	
サラダ油			0.50			(2) 火を止め水を入れ, ホワイ トルウを作る。	
バター			1.50			(3) 牛乳・塩・コンソメスー プの素・砂糖を入れ, 最後 に明太子を加える。	
サラダ油			2.50			※各学校でソースをハン バーグ2個にかける。	
小麦粉			3.00				
水			30.00				
塩			0.05				
コンソメゴールド			0.20				
砂糖			0.08				
牛乳			20.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
マカロニ			15.00			2. マカロニソテー	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(1) マカロニはゆでる。	
にんにく(おろし)	●		0.10			(2) 油を熱し, にんにく・唐 辛子を炒め, 香りが立っ たら, 玉ねぎを加えて炒 める。	
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り	(3) マカロニを加え, 塩・ コンソメスープの素をし ながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
白菜		53.2	50.00		細切り 小口	3. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆで て冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ 合わせる。	
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(ハンパ ンゾー)	●		8.00			4. ドレッシング(ハンパ ンゾー) ※各学校でサラダにか ける。	
ひじき			0.50		細切り	5. 海藻スープ	
高野豆腐			3.00		細切り	(1) むろ削りは定量の水 につけ, あくを取りなが ら15分程煮立てて, 取 り出す。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ひじきは水洗いし てもどす。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(3) だし汁を沸騰させ, 人参を入れて煮る。	
塩			0.70			(4) やわらかくなっ たら, ねぎ・ひじき・高 野豆腐・塩・うす口し ょうゆを加える。 ※各学校で, 沸騰させ る。	
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎日向夏ゼリー	●	1個	50.00			6. 日向夏ゼリー 1個とする。(専用ス プーン付)	

2025/5/2

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・ブロッコリーのソテー・大根の煮付け・もやしのおかか和え
キャベツのピクルス・日向夏ゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ (1) しょうゆ・しょうがを混ぜ合 わせ鶏肉を漬ける。 (2) 水に、ふるった小麦粉・ごま ・塩を合わせて衣をつくる。 (3) (1)に(2)をつけ油で揚げ、3 個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテ ー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦・さば・大豆 5. もやしのおかか和え 小麦・大豆 6. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00			2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切 切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょう しながら炒める。	
鶏肉(もも)		25g×3	75.00			3. 大根の煮付け (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・こんにゃく を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	
しょうゆ	●		4.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			15.00				
ごま(白・粒)			1.50				
塩			0.20				
水			20.00				
油		18	9.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
こんにゃく			10.00		角切り厚 いちょう厚		
大根		58.9	50.00				
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り 4cm	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。	
もやし		50.6	50.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			1.00				
キャベツ		17.7	15.00		ひと口大 いちょう	5. キャベツのピクルス (1) キャベツ・人参はゆでて冷ま す。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮 立てて冷まし、(1)を漬ける。	
人参		5.6	5.00				
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎日向夏ゼリー	●	1個	50.00			6. 日向夏ゼリー 1個とする。(専用スプーン付)	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
とり肉のごま揚げ	ランチボックス①			
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①			
大根の煮付け	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			
キャベツのピクルス	ランチボックス④			
日向夏ゼリー	デザート容器			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	860	31.2	30.2	120.3	364	94	3.42	3.9	1063	234	0.35	0.56	51	5.0	2.6

献立名 米飯・牛乳・明太ホワイトソースハンバーグ・ブロッコリーのソテー・マカロニソテー・白菜のサラダ
ドレッシング・パンパンジー・キャベツのピクルス・日向夏ゼリー

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. 明太ホワイトソースハンバーグ・ハンバーグ	【アレルギー物質】 1. 明太ホワイトソースハンバーグ ◎ハンバーグ40 (大豆, 鶏肉, 豚肉) ◎明太子(バラ) (小麦, 大豆) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. マカロニソテー 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 5. キャベツのピクルス 小麦 6. ドレッシング・パンパンジー・ドレッシング(パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			ハンバーグは油を塗った天板に並べて焼き, 2個とする。	
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00			・明太ホワイトソース	
サラダ油			0.50			(1) バター・油を熱し, 小麦粉をふるい入れて弱火で焦げつかないように炒める。	
バター			1.50			(2) 火を止め水を入れ, ホワイトルウを作る。	
サラダ油			2.50			(3) 牛乳・塩・コンソメスープの素・砂糖を入れ, 最後に明太子を加える。	
小麦粉			3.00			※各学校でソースをハンバーグ2個にかける。	
水			30.00				
塩			0.05				
コンソメゴールド			0.20				
砂糖			0.08				
牛乳			20.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00			2. ブロッコリーのソテー	
サラダ油			0.50			(1) ブロッコリーはゆでて水を切る。	
塩			0.30			(2) 油を熱し, (1)を塩・こしょうしながら炒める。	
こしょう			0.02				
マカロニ			15.00			3. マカロニソテー	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(1) マカロニはゆでる。	
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り	(2) 油を熱し, にんにく・唐辛子を炒め, 香りが立ったら, 玉ねぎを加えて炒める。	
唐辛子(たかの爪)			0.05			(3) マカロニを加え, 塩・コンソメスープの素をしながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
白菜		53.2	50.00		細切り	4. 白菜のサラダ	5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。
きゅうり		10.2	10.00		小口	白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
キャベツ		17.7	15.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		いちょう		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎日向夏ゼリー	●	1個	50.00			6. キャベツのピクルス	
						(1) キャベツ・人参はゆでて冷ます。	
						(2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし, (1)を漬ける。	
						7. 日向夏ゼリー	
						1個とする。(専用スプーン付)	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
明太ホワイトソースハンバーグ	ランチボックス①			
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①			
マカロニソテー	ランチボックス②			
白菜のサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・パンパンジー	ランチボックス③			
キャベツのピクルス	ランチボックス④			
日向夏ゼリー	デザート容器			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	842	27.1	26.3	128.2	581	102	13.80	3.5	934	172	0.36	0.51	52	6.0	2.4

献立名 パン・牛乳・ツナと豆のドライカレー・ミニコロッケ・玉ねぎと人参のソテー・スパゲティのソテー
人参サラダ・ドレッシング サザンド・プチヨーグルトゼリー

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. ツナと豆のドライカレー	【アレルギー物質】 1. ツナと豆のドライカレー ◎給食用カレー粉 (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, かに, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 大豆, 豚肉 4. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 5. スパゲティのソテー 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 6. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆) 乳, 大豆 7. パン 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) まぐろ水煮は汁を切る。 (3) 油を熱し、にんにく・しょうが・人参・玉ねぎを加えさらに炒める。 (4) カレー粉・塩・こしょうを加えて炒める。 (5) (4)に、水((1)で使用した水を除く)・コンソメスープの素・赤ワイン・オールスパイス・ダイストマト・(1)・チーズを加え煮る。 (5)最後にまぐろフレーク水煮・大豆を加えて、火を通す。 ※各学校であたためる。	
まぐろフレーク水煮			40.00				
大豆(水煮)			15.00				
人参		11.2	10.00		みじん		
玉ねぎ		53.2	50.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.90				
しょうが(おろし)	●		1.00				
サラダ油			1.00				
カレー粉			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
赤ワイン			1.00				
オールスパイス			0.10				
トマト水煮(ダイス)			8.00				
◎給食用カレー粉	●		10.00			2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
チーズ(ピザ用)			6.00				
水			80.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00			3. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
油		10	5.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. スパゲティのソテー	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(1) スパゲティはゆでる。 (2) サラダ油を熱し、玉ねぎ・ピーマン・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
スパゲティ(カット)			10.00			5. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
人参		33.4	30.00		細切り	6. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			7. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
パン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
ツナと豆のドライカレー	汁わん	スプーン		
ミニコロッケ	中深皿			
玉ねぎと人参のソテー	中深皿			
スパゲティのソテー	中深皿			
人参サラダ	中深皿			
ドレッシング サザン	中深皿			
プチヨーグルトゼリー				

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	912	33.8	33.3	122.9	435	112	8.08	3.5	1947	458	0.43	0.56	28	9.3	4.9

献立名 米飯・牛乳・おろし焼き肉・小松菜のごま和え・芋団子のピリ辛スープ・プチヨーグルトゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
おろし焼き肉		浅皿					
小松菜のごま和え		深皿					
芋団子のピリ辛スープ		汁わん					
プチヨーグルトゼリー							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	751	30.5	19.9	115.9	363	104	3.16	4.1	1859	255	0.82	0.56	42	4.5	4.6

献立名 パン・牛乳・ツナと豆のドライカレー・ミニコロッケ・玉ねぎと人参のソテー・スパゲティのソテー
人参サラダ・ドレッシング サザンド・プチヨーグルトゼリー

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. ツナと豆のドライカレー	1. ツナと豆のドライカレー
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。	・1人分の量はルーム
まぐろフレーク水煮			40.00			(2) まぐろ水煮は汁を切る。	・ボックスともに同量
大豆(水煮)			15.00			(3) 油を熱し、にんにく・しょうが・人参・玉ねぎを加えさらに炒める。	
人参		11.2	10.00		みじん	(4) カレー粉・塩・こしょうを加えて炒める。	
玉ねぎ		53.2	50.00		みじん	(5) (4)に、水((1)で使用した水を除く)・コンソメスープの素・赤ワイン・オールスパイス・ダイストマト・(1)・チーズを加え煮る。	【アレルギー物質】
にんにく(おろし)	●		0.90			(5)最後にまぐろフレーク水煮・大豆を加えて、火を通す。	1. ツナと豆のドライカレー
しょうが(おろし)	●		1.00			※各学校で沸騰させ、保温汁わんに入れる。	◎給食用カレー粉(小麦、大豆、豚肉)
サラダ油			1.00				小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
カレー粉			0.50				2. 牛乳
塩			0.50				乳
こしょう			0.03				3. ミニコロッケ
コンソメゴールド			0.80				◎豚肉コロッケ40
赤ワイン			1.00				(小麦、大豆、豚肉)
オールスパイス			0.10				小麦、大豆、豚肉
トマト水煮(ダイス)			8.00				4. 玉ねぎと人参のソテー
◎給食用カレー粉	●		10.00				大豆
チーズ(ピザ用)			6.00				5. スパゲティのソテー
水			80.00				(1) スパゲティはゆでる。
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				(2) サラダ油を熱し、玉ねぎ・ピーマン・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。
油		10	5.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
パン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ツナと豆のドライカレー	保温汁わん			・調理後食品の温度管理を！
ミニコロッケ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
スパゲティのソテー	ランチボックス②			
人参サラダ	ランチボックス③			
ドレッシング サザン	ランチボックス③			
プチヨーグルトゼリー	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	912	33.8	33.3	122.9	435	112	8.08	3.5	1947	458	0.43	0.56	28	9.3	4.9

献立名 米飯・牛乳・おろし焼き肉・えびしゅうまい・小松菜のごま和え・プチヨーグルトゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. おろし焼き肉 ・豚肉 油を熱し、豚肉を酒をふりなが ら炒め、塩・こしょう・しょう ゆで調味する。 ・野菜炒め 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの 順を塩・こしょうしながら炒め る。 ・たれ (1)むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて取り出す。 (2)だし汁・砂糖・しょうゆ・レ モン汁・大根おろしを煮立てて たれを作る。 ※各学校で野菜を盛り、その上 に肉をのせ、たれをかける。	1. おろし焼き肉 ・豚肉は少量ずつ炒め る。
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			2.00				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		58.9	50.00		おろす		
砂糖			3.00				
しょうゆ			13.00				
レモン汁			2.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00			2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	【アレルギー物質】 1. おろし焼き肉 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. えびしゅうまい ◎えびシューマイ (小麦、えび) 小麦、えび 4. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆) 乳、大豆
小松菜(冷)			40.00		4cm	3. 小松菜のごま和え (1)小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせて調 味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、 調味料をかける。	
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			4. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
おろし焼き肉	ランチボックス①			
えびしゅうまい	ランチボックス②			
小松菜のごま和え	ランチボックス③			
プチヨーグルトゼリー	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	756	31.9	20.6	113.3	365	100	5.71	4.2	1611	255	0.79	0.55	38	4.1	4.0

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のトマトフリッター・ブロッコリーとツナのペンネ・コールスローサラダ

ト レッシング コールスロー・卵スープ・プチホットケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のトマトフリッター	1. 白身魚のトマトフリッター
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は白ワイン・塩・こしょうをふる。	水はかたさを見ながら量を調整する。
ほき（切り身）		60g×1	60.00			(2) 水に、トマトピューレ・サラダ油を混ぜ合わせ、ふるった小麦粉・でん粉を加え、なめらかになるまで混ぜる。	2. プチホットケーキ
白ワイン			1.00			(3) 魚に衣をつけ油で揚げ、1個とする。	7Lカップを用意する。
塩			0.30				
こしょう			0.03				
トマトピューレ			11.00			(160～170℃)	
小麦粉			8.00			2. ブロッコリーとツナのペンネ	
でん粉			3.00			(1) ペンネはゆでる。	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			(2) ブロッコリーはゆで、水を切る。	1. 白身魚のトマトフリッター
水			15.00			(3) まぐろ油漬は汁を切る。	小麦・大豆・ゼラチン
油		14	7.00			(4) 油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、ペンネ・まぐろ油漬を加えて炒める。	2. 牛乳
ペンネ			10.00			(5) ブロッコリーを加え、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆで調味する。	3. ブロッコリーとツナのペンネ
ブロッコリー(冷)	●		15.00			3. コールスローサラダ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
まぐろ油漬			10.00			キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。	4. プチホットケーキ
にんにく（おろし）	●		0.30			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	◎プチホットケーキ
サラダ油			0.30			4. ドレッシング・コールスロー	(小麦、卵、乳、大豆)
塩			0.10			※各学校でサラダにかける。	小麦・卵・乳・大豆
こしょう			0.01			5. 卵スープ	5. ロールパン
コンソメゴールド			0.10			(1) 湯の中に、人参・玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れ煮る。	小麦・乳・大豆
しょうゆ			1.50			(2) 水溶きしたでん粉を加え、煮立ったら、溶き卵を加える。	6. 卵スープ
キャベツ		47.1	40.00		細切り	※各学校で沸騰させる。	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
鶏卵			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.80				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			6. プチホットケーキ	
						1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
ロールパン	浅皿			トレイ		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし		◎ : 加工	
白身魚のトマトフリッター	中深皿						
ブロッコリーとツナのペンネ	中深皿						
コールスローサラダ	中深皿						
ドレッシング・コールスロー	中深皿						
卵スープ	汁わん						
プチホットケーキ	中深皿（アルミカップ）						

献立名 (米飯)・牛乳・ゆで豚の薬味だれ中華きしめん・ちりめん入りきんぴら・キャベツと春雨の和え物
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. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
きしめん(冷凍)			200.00			2. ゆで豚の薬味だれ中華きしめん ・具	
豚肉(もも肉す切り)			60.00		一口大		
酒			2.00			(1) 豚肉は酒に漬込み、ゆでる	
白菜		30.3	30.00		細切り	(2) 白菜・みつばは、ゆでて冷ます。	【アレルギー物質】
★みつば(名古屋産)	●	15.4	10.00		3cm		1. ゆで豚の薬味だれ中華きしめん
ねぎ		10.6	10.00		小口	・薬味だれ	ヘルシーファームスーフストック (大豆、鶏肉、豚肉)
しょうが(おろし)	●		0.50			水に、しょうが・スーフストック・砂糖・しょうゆ・酢・トウバンジャンを加えて煮立て、最後にねぎ・しょうが・ごま・ごま油を加える。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ごしょう			0.02			※各学校で、たれを沸騰させる。	2. 牛乳
ヘルシーファームスーフストック	●		1.50			どんぶりにあたためたきしめんを盛り、豚肉・白菜・みつばをのせてたれをかける。	3. ちりめん入りきんぴら
砂糖			4.00				乳
しょうゆ			12.00				4. キャベツと春雨の和え物
酢			4.00				(1) 春雨はゆでて冷まし、水を切る。
トウバンジャン			0.30				(2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。
ごま(白・粒)			1.50				(3) しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・唐辛子・ごま油を混ぜ合わせて沸騰させ、調味液を作る。
ごま油			0.50				※各学校で材料を混ぜ合わせ、調味液をかける。
水			85.00				
◎乾燥ちりめん	●		3.00			3. ちりめん入りきんぴら	5. プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆)
ごぼう		27.8	25.00		細切り	(1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒め、砂糖・しょうゆ・酒・ちりめんを加えてさらに炒める。	小麦、卵、乳、大豆
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 一味唐辛子を加える。	
ごま油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
◎春雨(マ)	●		5.00			4. キャベツと春雨の和え物	
キャベツ		47.1	40.00		5cm ひと口大	(1) 春雨はゆでて冷まし、水を切る。	
しょうが(おろし)	●		1.00			(2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			1.50			(3) しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・唐辛子・ごま油を混ぜ合わせて沸騰させ、調味液を作る。	
しょうゆ			1.20			※各学校で材料を混ぜ合わせ、調味液をかける。	
酢			1.50				
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り		
ごま油			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	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ゆで豚の薬味だれ中華きしめん	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
ちりめん入りきんぴら	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
キャベツと春雨の和え物	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	731	32.4	20.3	106.0	358	113	2.21	3.5	1529	187	0.78	0.57	31	5.5	4.0

C 献立

食

コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・プチホットケーキ

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	855	34.4	35.6	100.7	352	90	1.66	2.5	1358	211	0.32	0.61	31	4.7	3.4

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉の梅マヨネーズ焼き・野菜ソテー・ちりめん入りきんぴら
キャベツと春雨の和え物・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の梅マヨネーズ焼き (1) 鶏肉は粗挽きこしょうをし、 ねり梅・マヨネーズを混ぜ合わ せた中に鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬって鶏肉を並べ、 上からパン粉をかけて焼き、2 個とする。	1. 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				
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く		
こしょう（粗挽き）			0.03				
◎しぼり出しねり梅	●		6.00			2. 野菜ソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・にら・(1) を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. とり肉の梅マヨネー ズ焼き マヨネーズ (大豆)
マヨネーズ	●		5.00				小麦、乳、大豆、鶏肉
パン粉			3.00				2. 牛乳
サラダ油			0.50				乳
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	3. ちりめん入りきんぴら (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参 を炒め、砂糖・しょうゆ・酒・ ちりめんを加えてさらに炒め る。 (2) 一味唐辛子を加える。	3. 野菜ソテー 大豆
にら		5.3	5.00		3 c m		4. ちりめん入りきんぴ ら 小麦、大豆、ごま
ホールコーン（缶）			10.00				5. キャベツと春雨の和 え物 小麦、大豆、ごま
サラダ油			0.50				6. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆)
塩			0.40				小麦、卵、乳、大豆
こしょう			0.02				7. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
◎乾燥ちりめん	●		3.00			4. キャベツと春雨の和え物 (1) 春雨はゆでて冷まし、水を切 る。 (2) キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。 (3) しょうが・砂糖・しょうゆ・ 酢・唐辛子・ごま油を混ぜ合わ せて沸騰させ、調味液を作る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ、 調味液をかける。	
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
唐辛子（一味）			0.01				
◎春雨（マ）	●		5.00		5 c m		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
しょうが（おろし）	●		1.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酢			1.50				
唐辛子（たかの爪）			0.01				
ごま油			1.00		輪切り		
◎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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
野菜ふりかけ	ふりかけ容器		◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
とり肉の梅マヨネーズ焼き	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
野菜ソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
ちりめん入りきんぴら	ランチボックス②			
キャベツと春雨の和え物	ランチボックス③			
プチホットケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	828	32.1	29.1	113.3	380	111	2.26	4.3	1135	210	0.31	0.53	27	4.5	2.9

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・タンドリーチキンバーガー・ツナサラダ・ドレッシングイタリアン・ジンジャースープ
プチ青りんごゼリー

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
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1. タンドリーチキンバーガー ・タンドリーチキン	【アレルギー物質】 1. タンドリーチキンバーガー 乳, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ツナサラダ 小麦, 大豆 4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉, 豚肉) 鶏肉, 豚肉 5. プチ青りんごゼリー ◎青りんごゼリー (大豆, りんご) 大豆, りんご 6. サンドイッチパンズ 小麦, 乳, 大豆 7. ジンジャースープ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は塩・こしょうをして, ヨーグルト・カレー粉・塩・に んにく・しょうが・レモン汁・ パプリカパウダーを合わせ、漬 け込む。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。	
塩			0.20			・野菜ソテー	
こしょう			0.01			油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうをしながら炒める	
ヨーグルト(プレーン)			15.00				
カレー粉			1.00				
塩			0.20				
にんにく(おろし)	●		0.30				
しょうが(おろし)	●		0.30				
レモン汁			0.80				
パプリカパウダー			0.30				
サラダ油			0.50			2. ツナサラダ	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1) マカロニはゆでる。	
キャベツ		35.3	30.00		短冊	(2) まぐろ水煮は汁を切る。	
サラダ油			0.50			(3) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。	
塩			0.10			※各学校で材料を混ぜ合わせる	
こしょう			0.01				
マカロニ			5.00			3. ドレッシングイタリアン	
まぐろフレーク水煮			10.00			※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. ジンジャースープ	
きゅうり		10.2	10.00		細切り	(1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ ねぎ・しょうがを塩をしながら 炒める。	
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00			(2) 水を加えコンソメスープの素 ・しょうゆを加える。	
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り	※各学校で、沸騰させる。	
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		斜め		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50			5. プチ青りんごゼリー	
塩			0.40			1個とする。	
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
サンドイッチパンズ	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
タンドリーチキンバーガー	中深皿			
ツナサラダ	中深皿			
ドレッシングイタリアン	中深皿			
ジンジャースープ	汁わん			
プチ青りんごゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	737	35.4	27.8	89.8	355	95	2.25	3.7	1377	122	0.38	0.64	24	4.4	3.5

献立名 牛乳・豚肉丼・揚げぎょうざ・小魚のいり煮・ジンジャースープ・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚肉丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) サラダ油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、あたためて米飯にかける。	1. パインアップル アルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大 4cm		
豚肉(もも・平切り)			60.00		細切り		
糸こんにゃく(白)			30.00		ななめ		
玉ねぎ		63.9	60.00				
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				【アレルギー物質】 1. 豚肉丼 小麦、さば、大豆、豚肉
サラダ油			1.00				2. 牛乳
塩			0.10				乳
砂糖			3.50				3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ (小麦、大豆、豚肉)
しょうゆ			13.00				小麦、大豆、豚肉
酒			1.20				4. 小魚のいり煮 小麦、大豆
みりん			3.00				5. ジンジャースープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00			2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃)	
油		3	2.00				
かえり	●		5.00			3. 小魚のいり煮 (1) かえりは、パリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、かえりを加えてからめる。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		斜め		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50			4. ジンジャースープ (1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ねぎ・しょうがを塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル(缶・ベビー)		20g×1	20.00			5. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
豚肉丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
揚げぎょうざ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
小魚のいり煮	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ジンジャースープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
パインアップル	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	781	34.0	21.7	115.6	401	99	5.91	4.4	1470	84	0.85	0.56	17	3.8	3.7

献立名

サンドイッチバンズ・牛乳・タンンドリーチキンバーガー・カリフラワーのバターいため・ツナサラダ
ドレッシングイタリアン・プチ青りんごゼリー

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(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. タンドリーチキンバーガー ・タンンドリーチキン	【アレルギー物質】 1. タンドリーチキンバーガー 乳, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. カリフラワーのバターいため 乳 4. ツナサラダ 小麦, 大豆 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉, 豚肉) 6. プチ青りんごゼリー ◎青りんごゼリー (大豆, りんご) 大豆, りんご 7. サンドイッチバンズ 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は塩・こしょうをして, ヨーグルト・カレー粉・塩・に んにく・しょうが・レモン汁・ パプリカパウダーを合わせ、漬 け込む。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。	
塩			0.20			・野菜ソテー	
こしょう			0.01			油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうをしながら炒める	
ヨーグルト(プレーン)			15.00				
カレー粉			1.00			2. カリフラワーのバターいため	
塩			0.20			(1) カリフラワーはゆでる。	
にんにく(おろし)	●		0.30			(2) バターを熱し、カリフラワー を塩・こしょうしながら炒める。	
しょうが(おろし)	●		0.30				
レモン汁			0.80			3. ツナサラダ	
パプリカパウダー			0.30			(1) マカロニはゆでる。	
サラダ油			0.50		細切り 短冊	(2) まぐろ水煮は汁を切る。	
玉ねぎ		21.3	20.00			(3) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。	
キャベツ		35.3	30.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる	
サラダ油			0.50			4. ドレッシングイタリアン	
塩			0.10			※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.01			5. プチ青りんごゼリー	
カリフラワー(冷)	●		45.00			1個とする。	
バター			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.05				
マカロニ			5.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
サンドイッチバンズ	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
タンンドリーチキンバーガー	ランチボックス①			
カリフラワーのバターいため	ランチボックス②			
ツナサラダ	ランチボックス③			
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③			
プチ青りんごゼリー	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	736	35.8	27.7	89.4	360	97	2.43	3.8	1109	125	0.38	0.63	46	5.3	2.8

献立名 米飯・牛乳・豚肉丼の具・揚げぎょうざ・さやいんげんと玉ねぎのソテー・カリフラワーのバターいため
小魚のいり煮・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉丼の具	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼の具 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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. さやいんげんと玉ねぎのソテー 大豆 5. カリフラワーのバターいため 乳 6. 小魚のいり煮 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	(2) 糸こんにゃくはゆでる。	
糸こんにゃく(白)			21.00		4cm	(3) サラダ油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。	
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り	(4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。	
ねぎ		7.4	7.00		ななめ	※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。	
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
砂糖			2.45				
しょうゆ			9.10				
酒			0.84				
みりん			2.10				
むろ削り			0.28				
水			14.00			2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃)	
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00			3. さやいんげんと玉ねぎのソテー	
油		3	2.00			(1) さやいんげんはゆでる。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
さやいんげん(冷)			15.00		4cm		
サラダ油			0.50			4. カリフラワーのバターいため	
塩			0.40			(1) カリフラワーはゆでる。	
こしょう			0.02			(2) バターを熱し、カリフラワーを塩・こしょうしながら炒める。	
カリフラワー(冷)	●		45.00			5. 小魚のいり煮	
バター			0.50			(1) かえりは、パリッとするまでから炒りする。	
塩			0.20			(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。	
こしょう(粗挽き)			0.05			6. パインアップル	
かえり	●		5.00			汁を切り、1個とする。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
パインアップル(缶・ベビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		スプーン(BOX)	
豚肉丼の具	保温汁わん		・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
揚げぎょうざ	ランチボックス①		
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①		
カリフラワーのバターいため	ランチボックス②		
小魚のいり煮	ランチボックス④		
パインアップル	ランチボックス③		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	30.7	19.9	114.5	408	100	5.99	4.2	1112	93	0.69	0.52	40	4.9	2.8

献立名 米飯・牛乳・みそカツ・人参と青菜の塩こうじナムル・ごぼうサラダ・ドレッシング ごま・中華風きゅうり
すまし汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃) ・みそだれ みそ・砂糖・みりん・水を合 せて煮立て、みそだれを作る。 ※各学校でヒレカツにみそだれ をかける。	1. 中華風きゅうり アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
みそ(豆)	●		9.00				
砂糖			5.00				
みりん			1.50				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り	2. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、小松菜を加え 塩・コンソメスープの素・塩こ うじ・ごまを加えてさらに炒め る。	【アレルギー物質】 1. 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. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 4. ごぼうサラダ ごま 5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 7. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
人参		16.7	15.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り 細切り	3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
人参		5.6	5.00				
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油 を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎カニカマフレーク	●		10.00			6. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分位煮立 てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす 口しょうゆ・カニカマフレーク ・高野豆腐・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
高野豆腐			3.00		細切り 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
みそカツ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ごぼうサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング ごま	深皿			
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ)			
すまし汁	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	823	29.5	26.9	117.2	476	125	3.98	4.2	1403	328	0.75	0.50	17	6.0	3.5

献立名 牛乳・牛肉のオイスター丼・厚焼き卵・キャベツソテー・すまし汁・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. 牛肉のオイスター丼 (1) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を加えて炒める。 (2) 玉ねぎ・ピーマンを加え、こしょうをしながら炒める。 (3) 火が通ったら、しょうゆ・スープストック・オイスターソース・水を加えて煮る。 (4) 水溶きでん粉を加えて加熱し、最後にごま油を加える。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大		
牛肉(もも・平切り)			60.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ピーマン		5.6	5.00				
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
こしょう			0.01				
しょうゆ			4.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
オイスターソース	●		8.00				
でん粉			3.00				
ごま油			0.30				
水			50.00			2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	【アレルギー物質】 1. 牛肉のオイスター丼 ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆 4. キャベツソテー 大豆 5. アンニンゼリー ◎おしぼり(杏仁風味) (乳) 乳 6. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			3. 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。	
キャベツ		58.9	50.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎カニカマフレーク	●		10.00			4. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・カニカマフレーク・高野豆腐・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
高野豆腐			3.00		細切り 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00			5. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	
◎おしぼり(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛肉のオイスター丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
厚焼き卵	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
キャベツソテー	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
すまし汁	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
アンニンゼリー	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	765	33.5	22.2	111.3	381	87	3.82	5.5	1592	155	0.28	0.61	32	2.5	4.0

献立名 米飯・牛乳・みそカツ・キャベツソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・ごぼうサラダ・ドレッシング ごま
中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	【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. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 5. ごぼうサラダ ごま 6. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 7. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
みそ(豆)	●		9.00				
砂糖			5.00				
みりん			1.50				
水			15.00				
キャベツ		58.9	50.00		短冊	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。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4cm	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、小松菜を加え 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。	
人参		16.7	15.00		細切り		
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り	4. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	6. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油 を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
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			
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②			
ごぼうサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング ごま	ランチボックス③			
中華風きゅうり	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	810	27.6	26.4	117.9	407	123	3.70	4.0	1158	330	0.77	0.52	37	6.7	2.9

献立名 米飯・牛乳・牛肉のオイスター丼の具・厚焼き卵・キャベツソテー・人参と青菜の塩こうじナムル
中華風きゅうり・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のオイスター丼の具	【アレルギー物質】 1. 牛肉のオイスター丼の具 ヘルシーファームスーフストック (大豆、鶏肉、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆 4. キャベツソテー 大豆 5. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 7. アンニンゼリー ◎柿仔ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00			(1) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を加えて炒める。	
牛肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	(2) 玉ねぎ・ピーマンを加え、こしょうをしながら炒める。	
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り	(3) 火が通ったら、しょうゆ・スープストック・オイスターソース・水を加えて煮る。	
ピーマン		4.2	3.50		細切り	(4) 水溶きでん粉を加えて加熱し、最後にごま油を加える。	
しょうが(おろし)	●		0.07			※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
にんにく(おろし)	●		0.07				
サラダ油			0.70				
こしょう			0.01				
しょうゆ			2.80				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.70				
オイスターソース	●		5.60				
でん粉			2.10				
ごま油			0.21				
水			35.00				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	
キャベツ		58.9	50.00		短冊	3. 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。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4cm	4. 人参と青菜の塩こうじナムル	
人参		16.7	15.00		細切り	(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
ごま油			0.80			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	
塩			0.30			(3) 火が通ったら、小松菜を加え塩・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。	
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	5. 中華風きゅうり	
砂糖			1.00			(1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
しょうゆ			2.50			(2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎柿仔ゼリー(杏仁風味)	●		40.00			6. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)		
牛肉のオイスター丼の具	保温汁わん			
厚焼き卵	ランチボックス①			
キャベツソテー	ランチボックス①			
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②			
中華風きゅうり	ランチボックス④			
アンニンゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	742	28.5	21.6	112.2	380	90	4.04	4.7	1335	367	0.31	0.62	40	3.9	3.3

A 献立

食

豆腐の五目スープ・白桃

献立名	食器	その他
米飯	茶わん	トレイ
お魚ふりかけ		はし
牛乳		
とり肉の塩から揚げ	浅皿	
さやいんげんと人参のソテー	浅皿	
大根と油揚げの煮付け	深皿	
豆腐の五目スープ	汁わん	
白桃	浅皿（アルミカップ）	

区分

●

：統一

◎

：加工

・食品はすべて洗浄する！

・加熱は75℃、1分以上！

・調理後食品の温度管理を！

・二次汚染防止の徹底！

・調理・配膳時間の短縮！

2025/5/2

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉の韓国風甘辛だれ・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華豆腐の五目スープ・白桃

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
お魚ふりかけ				はし		◎ : 加工	
牛乳							
豚肉の韓国風甘辛だれ		浅皿					
きゅうりとコーンのサラダ		深皿					
ドレッシング 塩中華		深皿					
豆腐の五目スープ		汁わん					
白桃		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	738	30.3	20.6	110.2	500	190	2.50	4.1	1382	193	0.81	0.55	12	3.8	3.5

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉の塩から揚げ・さやいんげんと人参のソテー・大根と油揚げの煮付け
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華・白桃

[illegible]

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	
とり肉の塩から揚げ	ランチボックス①
さやいんげんと人参のソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
白桃	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	811	30.2	29.3	111.0	498	178	2.25	4.0	956	261	0.30	0.52	14	3.2	2.3

献立名 米飯・牛乳・豚肉の韓国風甘辛だれ・野菜入り肉しゅうまい・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華
白桃

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉の韓国風甘辛だれ	【アレルギー物質】 1. 豚肉の韓国風甘辛だれ コチジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 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. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ) (もも)
牛乳		1本	206.00			(1) 豚肉に酒をまぶす。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) 砂糖・しょうゆ・酢・みりん トマトケチャップ・コチジャン を混ぜ合わせる。	
酒			3.00			(3) 油を熱し、にんにくを炒め、 香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・ なすの順に塩・こしょうしなが ら炒め、(2)をからめる。	
なす		33.4	30.00		いちよう厚	(4) 最後にごまを加える。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.03			2. 野菜入り肉しゅうまい	
砂糖			0.50			蒸して2個とする。	
しょうゆ			4.00				
酢			0.80			3. きゅうりとコーンのサラダ	
みりん			2.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	
トマトケチャップ			4.00			(2) きゅうり・人参はゆでる。	
コチジャン	●		0.80			※各学校で材料を混ぜる。	
ごま(白・粒)			3.50				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			4. ドレッシング 塩中華	
ホールコーン(缶)			20.00			※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		10.2	10.00		細切り	5. 白桃	
人参		11.2	10.00		細切り	汁を切り、25gとする。	
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ)	●		25.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
豚肉の韓国風甘辛だれ	ランチボックス①			
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス②			
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③			
白桃	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	764	30.6	23.0	111.2	379	99	10.53	4.1	899	195	0.82	0.56	10	3.9	2.3

献立名 黒ロールパン・牛乳・たらのハーブフリッター・ヘルシーパスタ・白菜とハムのサラダ・ドレッシング・パン・パンジー・コンソメスープ・ミニチョコケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. たらのハーブフリッター (1) 魚は塩・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・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			7.00				
粉チーズ			2.00				
バジル(乾燥)			0.08				
パセリ(乾燥)			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00			2. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが出たら人参・ピーマンの順に加えて炒める。 (3) パスタこんにゃくを入れさらに炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	【アレルギー物質】 1. たらのハーブフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 5. ドレッシング・パン・パンジー ドレッシング(パン・パンジー) (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま 6. 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. 黒ロールパン 小麦・乳・大豆 8. コンソメスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊 5mm		
白菜		53.2	50.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(パン・パンジー)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00			6. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
黒ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
たらのハーブフリッター	中深皿			・調理後食品の温度管理を！
ヘルシーパスタ	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
白菜とハムのサラダ	中深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング・パン・パンジー	中深皿			
コンソメスープ	汁わん			
ミニチョコケーキ	中深皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	738	33.9	27.9	90.9	437	96	2.47	2.7	1622	241	0.36	0.62	29	4.7	4.1

献立名 (米飯)・牛乳・ピリ辛スープつけ麺・焼きぎょうざ・きんぴらごぼう・キャベツのおかか和え

≡ニチヨコケ一キ

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. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. ピリ辛スープつけ麺	
豚肉(もも・平切り)			20.00		ひと口大	(1) みそは微温湯で溶く。 (2) にはらゆでて冷ます。	
豆腐(冷凍)			20.00			(3) 油を熱し、にんにくを炒める。	【アレルギー物質】
人参		5.6	5.00		細切り	(4) 豚肉・人参・玉ねぎ・白菜の順に加え、こしょうをしながら炒め、水を加えて煮る。	1. ピリ辛スープつけ麺
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(5) 沸騰したらあくを取り、豆腐・コンソメスープの素・酒・みそ・しょうゆ・トウバンジャンを加えて、さらに煮る。	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
白菜		21.3	20.00		細切り	(6) ねぎを加える。	2. 牛乳
にら		5.3	5.00		2cm	(7) 水溶性でん粉でとろみをつけ最後にごま油を加える。	乳
ねぎ		10.6	10.00		小口	※各学校でスープにならを加えて沸騰させて汁わんに盛り付ける。	3. 焼きぎょうざ
にんにく(おろし)	●		0.20			どんぶりにゆでた麺を盛る。	◎焼き餃子
サラダ油			0.50				(小麦、大豆、豚肉、ごま)
こしょう			0.01				小麦、大豆、豚肉、ごま
コンソメゴールド			1.60				4. きんぴらごぼう
しょうゆ			4.50				小麦、大豆、ごま
みそ(信州)			4.50				5. キャベツのおかか和え
酒			0.50				小麦、大豆
トウバンジャン			0.50				6. ミニチョコケーキ
ごま油			0.20				◎カットケーキ(シヨコ)
でん粉			1.00				(小麦、卵、乳、大豆)
水			110.00				小麦、卵、乳、大豆
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			3. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	
ごぼう		27.8	25.00		細切り	4. きんぴらごぼう	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。	
ごま油			0.50			(2) 最後に唐辛子を加える。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	5. キャベツのおかか和え	
ほうれん草(冷)			20.00		4cm	(1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			0.40			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
しょうゆ			2.50			※各学校で、材料と削り節を和え、調味料をかける。	
かつお削りぶし			0.50				
◎カットケーキ(シヨコ)	●	1切	10.00			6. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
ピリ辛スープつけ麺のたれ		汁わん					
焼きぎょうざ		浅皿					
きんぴらごぼう		浅皿					
キャベツのおかか和え		浅皿					
ミニチョコケーキ		浅皿（アルミカップ）					
めん		どんぶり					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	754	31.2	18.5	123.4	366	117	2.81	3.0	1472	297	0.47	0.53	36	10.7	3.8

献立名 黒ロールパン・牛乳・たらのハーブフリッター・アスパラと玉ねぎのソテー・ヘルシーパスタ
白菜とハムのサラダ・ドレッシングパンパンジー・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. たらのハーブフリッター	【アレルギー物質】 1. たらのハーブフリッター 小麦. 乳. 大豆. セラチン 2. 牛乳 乳 3. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 4. ヘルシーパスタ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. 白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 6. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦. 大豆. ごま) 小麦. 大豆. ごま 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 8. 黒ロールパン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は塩・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・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
たら(切り身)		60g×1	60.00			2. アスパラと玉ねぎのソテー	
塩			0.20			(1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
こしょう			0.02			3. ヘルシーパスタ	
白ワイン			1.00			(1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが出たら人参・ピーマンの順に加えて炒める。 (3) パスタこんにゃくを入れさらに炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	
小麦粉			7.00			4. 白菜とハムのサラダ	
粉チーズ			2.00			(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。	
バジル(乾燥)			0.08			5. ドレッシングパンパンジー	
パセリ(乾燥)			0.08			※各学校でサラダにかける。	
塩			0.30			6. ミニチョコケーキ	
水			10.00			1個とする。	
油		14	7.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		輪切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器	その他	区分	
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
たらのハーブフリッター	ランチボックス①			
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
ヘルシーパスタ	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			
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③			
ミニチョコケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	33.9	28.4	90.5	431	95	2.51	2.9	1430	174	0.36	0.61	24	4.6	3.6

献立名 中華麺・牛乳・ピリ辛スープつけ麺の具・焼きぎょうざ・アスパラと玉ねぎのソテー・きんぴらごぼう
キャベツのおかか和え・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
中華めん240(袋)		1袋	240.00			1.ピリ辛スープつけ麺の具	【アレルギー物質】 1.ピリ辛スープつけ麺の具 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2.牛乳 3.焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦、大豆、豚肉、ごま) 4.アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 5.きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま 6.キャベツのおかか和え 小麦、大豆 7.ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(シヨウ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 8.中華麺 小麦
牛乳		1本	206.00			(1)みそは微温湯で溶く。 (2)にらはゆでて冷ます。 (3)油を熱し、にんにくを炒める (4)豚肉・人参・玉ねぎ・白菜の順に加え、こしょうをしながら炒め、水を加えて煮る。 (5)沸騰したらあくを取り、豆腐・コンソメスープの素・酒・みそ・しょうゆ・トウバンジャンを加えて、さらに煮る。 (6)ねぎを加える。 (7)水溶きでん粉でとろみをつけ最後にごま油を加える。 ※各学校でスープににらを加えて沸騰させ、保温汁わんに入れる。	
豚肉(もも・平切り)			20.00		ひと口大		
豆腐(冷凍)			20.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		細切り		
にら		5.3	5.00		2cm		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.60				
しょうゆ			4.50				
みそ(信州)			4.50				
酒			0.50				
トウバンジャン			0.50				
ごま油			0.20				
でん粉			1.00				
水			110.00				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			2.焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			20.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎カットケーキ(シヨウ)	●	1切	10.00			3.アスパラと玉ねぎのソテー (1)アスパラはゆでて冷ます。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
						4.きんぴらごぼう (1)ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。 (2)最後に唐辛子を加える。	
						5.キャベツのおかか和え (1)キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を和え、調味料をかける。	
						6.ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
中華麺	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
ピリ辛スープつけ麺の具	保温汁わん			
焼きぎょうざ	ランチボックス①			
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
きんぴらごぼう	ランチボックス②			
キャベツのおかか和え	ランチボックス③			
ミニチョコケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	748	30.2	18.9	114.6	350	119	2.85	3.0	1556	300	0.55	0.53	41	8.3	4.0

献立名 米飯・牛乳・さわらのオイマヨソースかけ・ウインナと野菜のマスタート・いため・大根サラダ・ドレッシング・コールスロー・もずくのスープ・プチグレープゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのオイマヨソースかけ・魚	【アレルギー物質】 1. さわらのオイマヨソースかけ オイスターソース(小麦, 大豆) マヨネーズ(大豆) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 3. ウインナと野菜のマスタート・いため ◎チキンウインナースライス(鶏肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 4. プチグレープゼリー ◎グレープゼリー(大豆, りんご) 大豆, りんご 5. もずくのスープ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に塩・こしょうで下味をつけ, 小麦粉・脱脂粉乳をまぶす。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00			(2) 天板に油をぬり, 魚を並べて焼く。	
塩			0.30			・オイマヨソース	
こしょう			0.02			(1) マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜ合わせる。	
小麦粉			3.00			(2) 油を熱し, にんにくを炒め, 香りが出たら, 玉ねぎを加えて炒める。	
脱脂粉乳			2.00			(3) 玉ねぎに火が通ったら, 赤ピーマンを加える。	
サラダ油			0.50		粗みじん	(4) こしょう・コンソメスープの素・オイスターソース・(1)を加え, 最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。	
玉ねぎ		10.7	10.00		粗みじん	※各学校で, 魚にオイマヨソースをかける。	
赤ピーマン		5.6	5.00			2. ウインナと野菜のマスタート・いため	
にんにく(おろし)	●		0.30			(1) 油を熱し, ウインナ・人参・玉ねぎ・キャベツの順に, 塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50			(2) 具に火が通ったら, しょうゆ・マスタードを加える。	
こしょう(粗挽き)			0.01			3. 大根サラダ	
コンソメゴールド			0.50			大根・人参・きゅうりはゆでて冷まし, 水を切る。	
オイスターソース	●		0.50			※各学校で材料を混ぜ合わせる	
マヨネーズ	●		8.00			4. ドレッシング・コールスロー	
ヨーグルト(プレーン)			8.00			※各学校でサラダにかける。	
でん粉			0.30			5. もずくのスープ	
水			3.00			(1) 沸騰した湯の中に, 人参・もずく・塩・コンソメスープの素・しょうゆを加えて煮る。	
◎チキンウインナースライス	●		15.00		いちょう薄	(2) 最後にねぎを加えて煮立てる。	
人参		5.6	5.00		細切り	※各学校で沸騰させる。	
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大	6. プチグレープゼリー	
キャベツ		23.6	20.00			1個とする。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		斜め切り		
◎もずく	●		10.00				
塩			0.80				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
さわらのオイマヨソースかけ	浅皿			
ウインナと野菜のマスタート・いため	浅皿			
大根サラダ	深皿			
ドレッシング・コールスロー	深皿			
もずくのスープ	汁わん			
プチグレープゼリー				

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	785	32.1	26.9	108.2	358	115	1.89	3.1	1396	279	0.29	0.68	29	3.0	3.5

献立名 牛乳・彩り野菜あんかけ丼・米粉入り春巻・高野豆腐の煮物・もずくのスープ・みかんカットゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
彩り野菜あんかけ丼		どんぶり		はし			
米粉入り春巻		浅皿		スプーン			
高野豆腐の煮物		浅皿					
もずくのスープ		汁わん					
みかんカットゼリー		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	787	32.7	23.2	115.3	356	100	5.89	4.2	1847	425	0.82	0.56	50	4.0	4.7

献立名 米飯・牛乳・さわらのオイマヨソースかけ・にらともやしのソテー・ウインナと野菜のマスタートいため
大根サラダ・ドレッシング・コールスロー・プチグレープゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのオイマヨソースかけ・魚	【アレルギー物質】 1. さわらのオイマヨソースかけ オイスターソース(小麦、大豆) マヨネーズ(大豆) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 3. にらともやしのソテー 大豆 4. ウインナと野菜のマスタートいため ◎チキンウインナースライス(鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 5. プチグレープゼリー ◎グレープゼリー(大豆、りんご) 大豆、りんご
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉・脱脂粉乳をまぶす。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00			(2) 天板に油をぬり、魚を並べて焼く。	
塩			0.30			・オイマヨソース	
こしょう			0.02			(1) マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜ合わせる。	
小麦粉			3.00			(2) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎを加えて炒める。	
脱脂粉乳			2.00			(3) 玉ねぎに火が通ったら、赤ピーマンを加える。	
サラダ油			0.50		粗みじん	(4) こしょう・コンソメスープの素・オイスターソース・(1)を加え、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。	
玉ねぎ		10.7	10.00		粗みじん	※各学校で、魚にオイマヨソースをかける。	
赤ピーマン		5.6	5.00			2. にらともやしのソテー	
にんにく(おろし)	●		0.30			(1) もやしはゆでる。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
こしょう(粗挽き)			0.01		4cm	3. ウインナと野菜のマスタートいため	
コンソメゴールド			0.50		4cm	(1) 油を熱し、ウインナ・人参・玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうしながら炒める。	
オイスターソース	●		0.50			(2) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
マヨネーズ	●		8.00			4. 大根サラダ	
ヨーグルト(プレーン)			8.00			大根・人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
でん粉			0.30			※各学校で材料を混ぜ合わせる	
水			3.00			5. ドレッシング・コールスロー	
もやし		50.6	50.00			※各学校でサラダにかける。	
にら		10.6	10.00			6. プチグレープゼリー	
サラダ油			0.50			1個とする。	
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナースライス	●		15.00		いちよう薄		
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
キャベツ		23.6	20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
さわらのオイマヨソースかけ	ランチボックス①			
にらともやしのソテー	ランチボックス①			
ウインナと野菜のマスタートいため	ランチボックス②			
大根サラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③			
プチグレープゼリー	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	790	32.8	27.5	107.8	361	117	1.99	3.3	1025	237	0.31	0.71	33	3.6	2.6

献立名 米飯・牛乳・彩り野菜あんかけ丼の具・米粉入り春巻・にらともやしのソテー・高野豆腐の煮物・たくあん
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 彩り野菜あんかけ丼の具	【アレルギー物質】 1. 彩り野菜あんかけ丼の具 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 米粉入り春巻 ◎米粉入り春巻 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. にらともやしのソテー 大豆 5. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	(2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・白菜の順に塩・こしょうをしながら炒め、水を加えて煮る。	
ほうれん草(冷)			14.00		4cm	(3) やわらかくなったら、コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	
人参		11.7	10.50		短冊	(4) 最後に水溶きでん粉を加えて沸騰させる。	
白菜		44.7	42.00		細切り	※各学校でほうれん草を加えて具をあたため、保温汁わんに入れる。	
ねぎ		7.4	7.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			1.05				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.56				
しょうゆ			1.40				
でん粉			3.85				
水			56.00				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00			2. 米粉入り春巻	
油		3	2.00			油で揚げ、1個とする。 (180℃)	
もやし		50.6	50.00		4cm	3. にらともやしのソテー	
にら		10.6	10.00		4cm	(1) もやしはゆでる。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
塩			0.40				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り	4. 高野豆腐の煮物	
人参		11.2	10.00		いちよう5mm	(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。	
砂糖			2.00			(2) だし汁に、人参を入れて煮る。	
うす口しょうゆ			3.00			(3) 火が通ったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	
むろ削り			0.80				
水			40.00				
◎たくあん(千切り)	●		10.00			5. みかんカットゼリー	
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00			汁を切って40gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)		
彩り野菜あんかけ丼の具	保温汁わん			
米粉入り春巻	ランチボックス①			
にらともやしのソテー	ランチボックス①			
高野豆腐の煮物	ランチボックス②			
たくあん	ランチボックス④			
みかんカットゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	748	29.2	21.5	114.3	345	94	5.72	4.0	1374	322	0.66	0.53	49	4.3	3.4

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・チキンとトマトのスパゲティ・ツナとカリフラワーのソテー

大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サザン・バジルキャベツ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン) 追加のみ	1. バジルキャベツ 7ルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. チキンとトマトのスパゲティ	
鶏肉			50.00		ひと口大	(1) 油を熱し、にんにくを炒め、	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	香りが出たら、鶏肉・玉ねぎを	
にんにく(おろし)	●		0.30			塩・こしょうしながら炒め、水	
サラダ油			0.50			を加えて煮る。	
塩			0.50			(2) 煮立ったらあくを取り、トマ	
こしょう			0.04			ト水煮・スープストック・コン	
トマト水煮(ダイス)			30.00			ソメスープの素・砂糖・しょう	
ヘルシーファームスープストック	●		0.30			ゆ・ソース・トマトピューレ・	
コンソメゴールド			1.50			赤ワインを入れ煮込む。	
砂糖			1.00			(3) 最後に水溶きでん粉を加える。	
しょうゆ			2.00			※各学校で具をあたため、スパ	
ソース			3.00			ゲティにかける	
トマトピューレ			20.00			3. ツナとカリフラワーのソテー	
赤ワイン			1.00			(1) まぐろ油漬は油を切る。	
でん粉			1.50			(2) カリフラワーはゆでて冷ます	
水			70.00			(3) 油を熱し、人参・玉ねぎの順	
まぐろ油漬			10.00			に塩・こしょうしながら炒める。	
人参		5.6	5.00		細切り	(4) まぐろ油漬・しょうゆを加え	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	さらに炒める。	
カリフラワー(冷)	●		30.00			(5) (2)を加えて炒める。	
サラダ油			0.50			4. 大豆とコーンのサラダ	
塩			0.10			(1) ホールコーンは汁を切る。	
こしょう			0.01			(2) きゅうりはゆでて冷まし、水	
しょうゆ			1.00			を切る。	
大豆(水煮)			15.00			(3) 大豆はゆでて冷ます。	
ホールコーン(缶)			10.00			※各学校で材料を混ぜる。	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	5. ドレッシング サザン	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			※各学校でサラダにかける。	
キャベツ		29.5	25.00		細切り	6. バジルキャベツ	
サラダ油			0.35			(1) キャベツはゆでて冷まし、水	
塩			0.10			を切る。	
こしょう			0.01			(2) 油・塩・こしょう・砂糖・酢	
砂糖			0.30			・バジルを煮立てせ冷ます。	
酢			1.00			(3) (2)に(1)を漬ける。	
バジル(乾燥)			0.01				

献立名	食器	その他	区分	
(ミルクロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
チキンとトマトのスパゲティ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ツナとカリフラワーのソテー	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
大豆とコーンのサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング サザン	深皿			
バジルキャベツ	深皿(7ルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	851	38.7	27.3	116.5	346	128	3.41	4.2	1566	165	0.43	0.60	38	9.0	4.1

献立名 米飯・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・根菜の煮物・小松菜と糸こんのごま和え・なめこ汁・白菜漬

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの中華鍋照り焼き	1. 白菜漬
牛乳		1本	206.00			(1) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・トウバンジャン・ラー油を混ぜ合わせる。	アルミカップを用意する。
さば(切り身)		70g×1	70.00			(2) (1)の1/3量に魚を漬ける。	
砂糖			1.50		漬汁:外=1:2	(3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
しょうゆ			3.00		〃	(4) (1)の2/3量・酒・ねぎ・しょうが・にんにくを加えて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。	【アレルギー物質】
酒			1.00		〃	※各学校で、魚1個にたれをからめる。	1. さばの中華鍋照り焼き
オイスターソース	●		6.00		〃		オイスターソース
トウバンジャン			0.30		〃		(小麦, 大豆)
ラー油			0.20		〃		小麦, さば, 大豆, ごま
サラダ油			0.50				2. 牛乳
酒			2.00				乳
ねぎ		2.2	2.00		みじん	2. 根菜の煮物	3. 根菜の煮物
しょうが(おろし)	●		0.20			(1) ごぼうはゆでる。	小麦, さば, 大豆
にんにく(おろし)	●		0.05			(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。	4. 小松菜と糸こんのごま和え
でん粉			0.20			(3) 油を熱し、大根・ごぼうを炒める。	小麦, 大豆, ごま
水			2.00			(4) だし汁・戻したしいたけ・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。	5. なめこ汁
ごぼう		22.3	20.00		乱切り	3. 小松菜と糸こんのごま和え	(大豆)
大根		35.3	30.00		いちょう1cm	(1) 小松菜はゆでて水を切る。	大豆
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	(2) 油揚げはゆでて油抜きする。	
サラダ油			0.50			(3) 糸こんにゃくはゆでる。	
砂糖			1.00			(4) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。	
しょうゆ			3.00			※各学校で材料とごまを混ぜ、調味液をかける。	
酒			1.00			4. なめこ汁	
むろ削り			0.40			(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。	
水			20.00			(2) だし汁を沸騰させ、なめこ・ねぎ・みそを加える。	
油揚げ			5.00		細切り	※各学校で、沸騰させる。	
糸こんにゃく(白)			15.00		4cm		
小松菜(冷)			35.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00				
ごま(白・粒)			1.00				
なめこ			15.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎白菜漬	●		10.00				

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
さばの中華鍋照り焼き	浅皿
根菜の煮物	深皿
小松菜と糸こんのごま和え	浅皿
なめこ汁	汁わん
白菜漬	浅皿（アルミカップ）

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	747	34.6	24.9	102.2	417	126	4.36	4.0	1576	198	0.37	0.65	17	5.3	3.9

献立名 米飯・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・玉ねぎと人参のソテー・ツナとカリフラワーのソテー

小松菜と糸こんのごま和え・白菜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの中華鍋照り焼き	【アレルギー物質】 1. さばの中華鍋照り焼き オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. ツナとカリフラワーのソテー 小麦、大豆 5. 小松菜と糸こんのごま和え 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・トウバンジャン・ラー油を混ぜ合わせる。	
さば(切り身)		70g×1	70.00		漬汁:外=1:2	(2) (1)の1/3量に魚を漬ける。	
砂糖			1.50			(3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
しょうゆ			3.00		"	(4) (1)の2/3量・酒・ねぎ・しょうが・にんにくを加えて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。	
酒			1.00		"	※各学校で、魚1個にたれをからめる。	
オイスターソース	●		6.00		"		
トウバンジャン			0.30		"		
ラー油			0.20		"		
サラダ油			0.50				
酒			2.00				
ねぎ		2.2	2.00		みじん	2. 玉ねぎと人参のソテー	
しょうが(おろし)	●		0.20			油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
にんにく(おろし)	●		0.05				
でん粉			0.20				
水			2.00				
人参		11.2	10.00		細切り	3. ツナとカリフラワーのソテー	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(1) まぐろ油漬は油を切る。	
サラダ油			0.50			(2) カリフラワーはゆでて冷ます	
塩			0.40			(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。	
こしょう			0.02			(4) まぐろ油漬・しょうゆを加えさらに炒める。	
まぐろ油漬			10.00			(5) (2)を加えて炒める。	
人参		5.6	5.00		細切り	4. 小松菜と糸こんのごま和え	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
カリフラワー(冷)	●		30.00			(2) 油揚げはゆでて油抜きする。	
サラダ油			0.50			(3) 糸こんにゃくはゆでる。	
塩			0.10			(4) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。	
こしょう			0.01			※各学校で材料とごまを混ぜ、調味液をかける。	
しょうゆ			1.00				
油揚げ			5.00		細切り		
糸こんにゃく(白)			15.00		4cm		
小松菜(冷)			35.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00				
ごま(白・粒)			1.00				
◎白菜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの中華鍋照り焼き	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	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
小松菜と糸こんのごま和え	ランチボックス③
白菜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	755	33.8	26.6	101.7	356	104	3.43	3.5	1265	302	0.39	0.62	33	4.4	3.1

献立名

米飯・牛乳・あじフライ・塩昆布の和風パスタ・小松菜のからししょうゆ和え・あっさり塩スープ・ソース

食数 合計

食

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃～170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. 塩昆布の和風パスタ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ を炒める。 (3) (1)を加え、塩昆布・コンソメ スープの素・しょうゆを加えて 炒める。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 塩昆布の和風パスタ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉 4. 小松菜のからしじょ うゆ和え 小麦、大豆 5. あっさり塩スープ ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
油		14	7.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎ベーコン	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩昆布			1.50				
サラダ油			0.50				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.40				
小松菜(冷)			40.00		4cm 小房	3. 小松菜のからししょうゆ和え (1) 小松菜はゆでて冷まし、水を 切る。 (2) しめじはゆでて冷ます。 (3) 砂糖・しょうゆ・溶きからし を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ、 調味料をかける。	
しめじ		23.6	20.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
大根		29.5	25.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
ヘルシーファームスープ ストック	●		1.00			4. あっさり塩スープ (1) 湯に大根・人参を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメン の素・酒を加えて調味し、最後 にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
あじフライ	浅皿			
塩昆布の和風パスタ	浅皿			
小松菜のからししょうゆ和え	深皿			
あっさり塩スープ	汁わん			
ソース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	26.3	22.3	112.8	347	90	2.83	3.2	1191	253	0.35	0.50	19	4.2	3.0

献立名 牛乳・牛肉飯・人参サラダ・ドレッシング 青じそ・大豆の磯煮・あっさり塩スープ・なしゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛肉飯		どんぶり		はし			
人参サラダ		浅皿		スプーン			
ドレッシング青じそ		浅皿					
大豆の磯煮		浅皿					
あっさり塩スープ		汁わん					
なしゼリー		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	744	30.2	17.3	120.9	367	112	3.43	5.1	1649	371	0.30	0.53	27	6.0	4.0

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・野菜ソテー・塩昆布の和風パスタ・小松菜のからしじょうゆ和え・ソース

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
塩昆布の和風パスタ	ランチボックス②
小松菜のからしじょうゆ和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	749	26.2	21.9	113.1	348	90	2.84	3.3	982	254	0.35	0.51	29	4.5	2.5

献立名 米飯・牛乳・牛肉飯の具・にらまんじゅう・野菜ソテー・人参サラダ・ドレッシング青じそ・大豆の磯煮
なしゼリー[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		ランチボックス主食		はし		●	：統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！	
牛乳				スプーン		◎	：加工		
牛肉飯の具		保温汁わん							
にらまんじゅう		ランチボックス①							
野菜ソテー		ランチボックス①							
人参サラダ		ランチボックス②							
ドレッシング青じそ		ランチボックス②							
大豆の磯煮		ランチボックス④							
なしゼリー		ランチボックス③							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	27.4	18.6	123.7	364	109	3.02	4.6	1348	369	0.27	0.50	32	5.9	3.1

献立名 米飯・牛乳・さわらのしょうが焼き・ぐる煮・ブロッコリーとコーンのサラダ・ドレッシング ごま・春雨スープ
プチりんごケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのしょうが焼き (1) しょうが・しょうゆを混ぜ合 わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00				
しょうが(おろし)	●		0.60				
しょうゆ			6.00				
サラダ油			0.50				
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	2. ぐる煮 (1) こんにゃくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆでする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (4) だし汁に人参・ごぼう・大根 ・こんにゃくを入れて煮、砂糖 ・しょうゆ・みりんの順に加え て煮含める。	【アレルギー物質】 1. さわらのしょうが焼 き 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. ぐる煮 小麦、さば、大豆 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) 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. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		23.6	20.00		1cm厚		
人参		11.2	10.00		8mm厚		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
ブロッコリー(冷)	●		40.00			3. ブロッコリーとコーンのサラダ (1) ブロッコリーはゆでて冷ます (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を合わせる。	
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm	5. 春雨スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こ しょう・コンソメスープの素・ うす口しょうゆを入れて煮る。 (2) 春雨・カニカマフレーク・ね ぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
ねぎ		5.3	5.00		細切り		
塩			0.40		小口		
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			6. プチりんごケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらのしょうが焼き	浅皿
ぐる煮	深皿
ブロッコリーとコーンのサラダ	浅皿
ドレッシング ごま	浅皿
春雨スープ	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	32.5	22.5	110.2	362	97	2.35	3.4	1293	186	0.27	0.67	30	4.7	3.3

献立名 牛乳・豚キムチ丼・フライドポテトののり塩和え・ぐる煮・春雨スープ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚キムチ丼	1. フライドポテトののり塩和え
米		225	100.00			(1) ごま油を熱し、トウバンジャン・豚肉の順に炒める。	・十分に火を通す。 (75℃1分以上)
豚肉(もも・平切り)	●		50.00		ひと口大	(2) 火が通ったら、玉ねぎ・ねぎ・にら・キムチを加えてさらに炒める。	2. プチりんごケーキ
◎キムチ			30.00			(3) スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・水を入れて煮込む。	7ℓミカップを用意する。
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	※各学校で具をあたため、米飯にかける。	
ねぎ		21.1	20.00		斜め切り		
にら		10.6	10.00		4cm		
ごま油			2.00				
ヘルシーファーストストック	●		2.00			2. フライドポテトののり塩和え	【アレルギー物質】
砂糖			2.00			油で揚げ、塩・青のりをふる (160～170℃)	1. 豚キムチ丼
しょうゆ			7.50				◎キムチ
酒			4.00				(小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま)
トウバンジャン			0.10				ヘルシーファーストストック
水			50.00				(大豆、鶏肉、豚肉)
フライドポテト(カントリー)			40.00			3. ぐる煮	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま
油		10	5.00			(1) こんにやくはゆでる。	2. 牛乳
塩			0.10			(2) ごぼう・大根は下ゆでする。	乳
◎青のり	●		0.05			(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。	3. フライドポテトののり塩和え
こんにやく			10.00		2cm角 5mm厚	(4) だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにやくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	小麦、大豆
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		4. ぐる煮
大根		23.6	20.00		1cm厚		(1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。
人参		11.2	10.00		1cm厚		(2) 春雨・カニカマフレーク・ねぎを加えて煮る。
砂糖			1.00				※各学校で、沸騰させる。
しょうゆ			3.00				5. プチりんごケーキ
みりん			1.00				1個とする。
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm 細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
豚キムチ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
フライドポテトののり塩和え	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ぐる煮	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
春雨スープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
プチりんごケーキ	浅皿(7ℓミカップ)			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	832	29.2	24.7	126.6	369	94	2.23	3.7	1841	187	0.70	0.56	24	4.9	4.7

献立名

米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらのしょうが焼き・キャベツソテー・ぐる煮・ブロッコリーとコーンのサラダ
ドレッシング ごま・プチりんごケーキ

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(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. さわらのしょうが焼き (1) しょうが・しょうゆを混ぜ合 わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00			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. さわらのしょうが焼 き 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. ぐる煮 小麦、さば、大豆 5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 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
しょうが(おろし)	●		0.60				
しょうゆ			6.00				
サラダ油			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		短冊	3. ぐる煮 (1) こんにゃくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆでする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (4) だし汁に人参・ごぼう・大根 ・こんにゃくを入れて煮、砂糖 ・しょうゆ・みりんの順に加え て煮含める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚		
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		23.6	20.00		1cm厚		
人参		11.2	10.00		8mm厚		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
ブロッコリー(冷)	●		40.00			4. ブロッコリーとコーンのサラダ (1) ブロッコリーはゆでて冷ます (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を合わせる。	
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			6. プチりんごケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
梅ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	
牛乳				
さわらのしょうが焼き	ランチボックス①			
キャベツソテー	ランチボックス①			
ぐる煮	ランチボックス②			
ブロッコリーとコーンのサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング ごま	ランチボックス③			
プチりんごケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	739	32.1	23.3	105.7	428	104	2.51	3.5	1168	192	0.29	0.70	49	5.3	2.9

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・たらの中華あんかけ・キャベツのオイスターソースいため・わかめスープ・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	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらの中華あんかけ ・魚 魚に塩・こしょうで下味をし、 でん粉をつけて揚げ、1個とする。 (160～170℃) ・あん (1)油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒め香りを出す。 (2)人参・玉ねぎ・白菜の順に炒 める。 (3)戻したしいたけ・水・スープ ストック・塩・こしょうを加え て煮る。 (4)水溶きでん粉・ごま油を入れ る。 ※各学校で魚にあんをかける。	1. たまごふりかけ ・1袋 2. ごま団子 7ℓミカップを用意する。
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
でん粉			6.00				
油		6	4.00				
人参		11.2	10.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
しょうが(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.50				
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.01				
でん粉			1.00				
水			30.00				
ごま油			0.10				
キャベツ		47.1	40.00		角切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
わかめ			1.00				
◎ベーコン	●		10.00				
高野豆腐			3.00				
ねぎ		5.3	5.00		細切り		
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.50		小口		
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
酒			1.00				
ごま油			0.10				
ごま(白・粒)			1.00				
水			140.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
たらの中華あんかけ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
キャベツのオイスターソースいため	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
わかめスープ	汁わん			
ごま団子	深皿(7ℓミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	764	30.0	22.8	112.9	507	102	2.22	3.3	1311	164	0.34	0.47	35	3.7	3.1

献立名 牛乳・チキンカレー・豆腐ハンバーグ・大根とツナのサラダ・ドレッシング サザンド・福神漬・スティックパイ

[illegible]

献 立 名	食 器
牛乳	
チキンカレー	中深皿
豆腐ハンバーグ	浅皿
大根とツナのサラダ	浅皿
ト・レッシング サザン	浅皿
福神漬	中深皿
スティックパイ	浅皿 (アルミカップ)

そ の 他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	863	33.1	30.0	119.0	394	104	6.14	4.0	1339	271	0.35	0.53	28	5.1	3.5

献立名

米飯・たまごふりかけ・牛乳・たらの中華あんかけ・キャベツのオイスターソースいため・大根とツナのサラダ

ドレッシング サザンド・ごま団子

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらの中華あんかけ	1. たまごふりかけ
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			・魚	・1袋
牛乳		1本	206.00			魚に塩・こしょうで下味をし、 でん粉をつけて揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
たら(切り身)		60g×1	60.00			・あん	
塩			0.10			(1)油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒め香りを出す。	【アレルギー物質】
こしょう			0.01			(2)人参・玉ねぎ・白菜の順に炒 める。	1. たらの中華あんかけ
でん粉			6.00			(3)戻したしいたけ・水・スープ	ヘルシーファームスーフストック
油		6	4.00			ストック・塩・こしょうを加え て煮る。	(大豆、鶏肉、豚肉)
人参		11.2	10.00		短冊	(4)水溶きでん粉・ごま油を入れ る。	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	※各学校で魚にあんをかける。	2. 牛乳
白菜		21.3	20.00		細切り		乳
ねぎ		5.3	5.00		小口切り		3. キャベツのオイスターソース
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		いため
しょうが(おろし)	●		0.30			2. キャベツのオイスターソースいため	オイスターソース
サラダ油			0.50			油を熱し、キャベツ・ピーマン	(小麦、大豆)
ヘルシーファームスーフストック	●		0.50			の順に塩・こしょうしながら炒	小麦、大豆
塩			0.80			め、オイスターソースを加える。	4. 大根とツナのサラダ
こしょう			0.01				大豆、ごま
でん粉			1.00				5. ごま団子
水			30.00				◎ごま団子
ごま油			0.10				(小麦、乳、大豆、ごま)
キャベツ		47.1	40.00		角切り	3. 大根とツナのサラダ	小麦、乳、大豆、ごま
ピーマン		5.9	5.00		細切り	(1)まぐろ水煮は汁を切る。	6. たまごふりかけ
サラダ油			0.30			(2)大根・きゅうりはゆでて冷ま	◎たまごふりかけ
塩			0.30			し、水を切る。	(小麦、卵、大豆、ごま)
こしょう			0.01			※各学校で、材料とごまを混ぜ	小麦、卵、大豆、ごま
オイスターソース	●		1.00			合わせる。	
大根		35.3	30.00		細切り	4. ドレッシング サザンド	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
まぐろフレーク水煮			10.00			5. ごま団子	
ごま(白・すり)			0.50			1個とする。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
たらの中華あんかけ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
キャベツのオイスターソースいため	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
大根とツナのサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング サザンド	ランチボックス③			
ごま団子	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	742	28.0	21.1	114.3	482	96	1.97	2.9	884	168	0.29	0.47	35	3.7	2.2

献立名

米飯・牛乳・チキンカレーの具・豆腐ハンバーグ・アスパラとしめじのソテー・大根とツナのサラダ
ドレッシング・サザン・福神漬・スティックパイ

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカレーの具	【アレルギー物質】 1. チキンカレーの具 ◎給食用カレー粉 (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 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. アスパラとしめじのソテー 大豆 5. 大根とツナのサラダ 大豆, ごま 6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水(1)で使 用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソース・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	
鶏肉			42.00		ひと口大	2. 豆腐ハンバーグ	
人参		15.6	14.00		いちよう	蒸して1個とする。	
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大	3. アスパラとしめじのソテー	
サラダ油			0.70			(1) アスパラガスはゆでる。 (2) 油を熱し、しめじ・アスパラガスを加え、塩・こしょうしながら炒める。	
塩			0.21			4. 大根とツナのサラダ	
こしょう			0.02			(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、材料とごまを混ぜ合わせる。	
カレー粉			0.21			5. ドレッシング・サザン	
コンソメゴールド			0.35			※各学校でサラダにかける。	
◎給食用カレー粉	●		10.50			6. スティックパイ	
ソース			1.40			汁を切り、1個とする。	
チーズ(ピザ用)			5.60				
水			70.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
グリーンアスパラガス(冷)			15.00		4cm 小房		
しめじ		11.8	10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
大根		35.3	30.00		細切り 細切り		
きゅうり		15.4	15.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)		
チキンカレーの具	保温汁わん			
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①			
アスパラとしめじのソテー	ランチボックス①			
大根とツナのサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・サザン	ランチボックス③			
福神漬	ランチボックス④			
スティックパイ	ランチボックス②			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	798	29.7	25.8	115.1	373	96	5.94	3.8	1213	221	0.35	0.52	27	4.8	3.1

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・シーフードフライ(白身魚フライ・いかリング)・にらと玉ねぎのソテー

魚そぼろとマカロニのカートマトソテー・大根スープ・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライSPAN		2枚	123.00			1. シーフードフライ(白身魚フライ・いかリング) ・白身魚フライ 油で揚げ1個とする。 ・いかリング 油で揚げ1個とする。 (160~170℃)	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				
◎白身魚フライ(枠)	●	30g×1	30.00				
油		8	4.00				
◎ソフトいかリングフライ	●	20g×1	20.00				
油		4	2.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り 4cm	2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. シーフードフライ(白身魚ワ イ・いかリング) ◎白身魚フライ(枠) (小麦、大豆) ◎ソフトいかリングフ ライ (小麦、卵、いか、大豆、 ゼラチン) 小麦、卵、いか、大豆、ゼ ラチン 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. 魚そぼろとマカロニのか ートマトソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 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. パン 小麦、乳、大豆 7. 大根スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
にら		10.6	10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
マカロニ			8.00			3. 魚そぼろとマカロニのカートマトソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・しょう がを炒め、香りが立ったら、人 参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの 順に塩・こしょう・カレー粉を しながら炒める。 (3) トマトピューレ・コンソメス ープの素・しょうゆを加える。 (4) 最後にマカロニを加え火を通 す。	
◎かんぱちそぼろ	●		6.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り 細切り		
人参		5.6	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00				
大根		35.3	30.00		短冊 短冊 小口	4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・ ねぎを加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コ ンソメスープの素・うす口しょ うゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら水溶 きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させ る。	
人参		5.6	5.00				
ねぎ		5.3	5.00				
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40			5. 野菜ジュース 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
パン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
いちごジャム		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
シーフードフライ(白身魚フライ・いかリング)	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
にらと玉ねぎのソテー	中深皿			・調理・配膳時間の短縮！
魚そぼろとマカロニのカートマトソテー	中深皿			
大根スープ	汁わん			
野菜ジュース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	787	28.3	23.7	115.9	368	88	2.38	3.2	1619	628	0.36	0.48	79	5.5	4.0

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・根菜サラダ・ドレッシングパンパングー・アーモンドフィッシュ・野菜ジュース

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 塩ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				2. アーモンドフィッシュ ユ アルミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 塩ラーメン	
豚肉(もも・平切り)			45.00		ひと口大	(1) 沸騰した湯の中に、塩ラーメ ンの素・ねぎを加え、スープを 作る。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(2) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・キ ャベツの順に塩・こしょうしな がら炒め、やわらかくなったら コンソメスープの素・ごまを加 える。	【アレルギー物質】 1. 塩ラーメン ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚 肉、ごま
キャベツ		47.1	40.00		細切り	※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、 ソテーのをせ、スープをかける。	2. 牛乳 乳
サラダ油			0.50				3. ドレッシング(ハンパンゾー) ドレッシング(ハンパンゾー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
塩			0.30				4. アーモンドフィッシュ ユ 小麦、大豆、アーモンド
こしょう			0.01				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
コンソメゴールド			0.30				
ごま(白・粒)			1.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎鶏がら仕立て塩味	●		25.00				
水			250.00				
こしょう			0.03				
大根		35.3	30.00		細切り	3. 根菜サラダ	
ごぼう		11.2	10.00		細切り	(1) 大根はゆでて冷まし、水を切 る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。	
ドレッシング(ハンパンゾー)	●		8.00				
かえり	●		4.00			4. ドレッシング(ハンパンゾー) ※各学校でサラダにかける。	
アーモンド(ダイス)			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80			5. アーモンドフィッシュ (1) かえりはパリッとするまでから 炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを含 わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えて からめる。	
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40			6. 野菜ジュース 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！	
牛乳				はし			
塩ラーメン		どんぶり					
根菜サラダ		浅皿					
ドレッシング・ハンパソウ		浅皿					
アーモンドフィッシュ		浅皿 (アルミカップ)					
野菜ジュース							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	754	35.3	20.8	114.7	435	97	2.61	3.5	2142	589	0.61	0.47	87	9.1	5.5

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・シーフードフライ(白身魚フライ・いかリング)・にらと玉ねぎのソテー

魚そぼろとマカロニのカートマトソース・根菜サラダ・ドレッシング・パンパシージュース・野菜ジュース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン	ランチボックス主食（パン）			はし		●	統一
いちごジャム	ランチボックス④					◎	加工
牛乳							
シーフードフライ（白身魚フライ・いかリング）	ランチボックス①						
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①						
魚そぼろとカニのクリームソース	ランチボックス②						
根菜サラダ	ランチボックス③						
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③						
野菜ジュース	デザート容器						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	809	28.6	25.4	117.9	381	96	2.52	3.4	1338	662	0.38	0.49	79	6.2	3.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉の西京焼き・にらと玉ねぎのソテー・魚そぼろとマカロニのカートマトソテー・根菜サラダ
ドレッシング・パンパンゾー・アーモンドフィッシュ・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の西京焼き (1) みそ・砂糖・酒・みりんを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉の西京焼き 大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 魚そぼろとマカロニのカートマトソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. ドレッシング・パンパンゾー・ドレッシング(パンパンゾー) (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. アーモンドフィッシュ ユ 小麦、大豆、アーモンド
牛乳		1本	206.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. 魚そぼろとマカロニのカートマトソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、人参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3) トマトピューレ・コンソメスープの素・しょうゆを加える。 (4) 最後にマカロニを加え火を通す。	
みそ(信州)			10.00				
砂糖			1.00				
酒			1.00				
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
にら		10.6	10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
マカロニ			8.00				
◎かんぱちそぼろ	●		6.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50			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。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00			5. ドレッシング・パンパンゾー ※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		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(パンパンゾー)	●		8.00				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80			7. 野菜ジュース 1個とする。	
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
とり肉の西京焼き	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
魚そぼろとマカロニのカートマトソテー	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
根菜サラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・パンパンゾー	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			
野菜ジュース	デザート容器			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	836	35.0	26.5	117.5	441	115	3.30	4.5	1272	684	0.35	0.53	78	4.8	3.1