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 10月

本書に記載されているアレルギー物質は、「えひ・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 牛乳・とりまぶしご飯・高野豆腐のカレー風味煮・和風サラダ・ドレッシング 青じそ・すまし汁
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. とりまぶしご飯 ・鶏肉の煮物 (1) パスタこんにゃくはさつとゆでる。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせ、鶏肉・パスタこんにゃく・ねぎを加えて煮る。 ・たれ ざらめ糖・たまりしょうゆ・酒・水を煮立たせる。 ※各学校で、米飯に具を盛り付け、たれをかけてきざみのりをふる。 2. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。 3. 和風サラダ (1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。 (2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 4. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。 5. すまし汁 (1) みつばはさつとゆでる。 (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) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・えのきたけを加える。 ※各学校で、ふ・みつばを加え沸騰させる。 6. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とりまぶしご飯 小麦 大豆 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 4. 和風サラダ 小麦 大豆 ごま 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 6. すまし汁 小麦 さば 大豆
米		225	100.00		1切れ5g		
鶏肉			80.00				
◎パスタこんにゃく	●		30.00				
ねぎ		31.6	30.00		ななめ切り		
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
ざらめ糖(中ざら)			5.00				
しょうゆ(たまり)			6.00				
酒			2.00				
水			5.00				
きざみのり			0.30				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			70.00				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
玉ふ			1.20				
えのきたけ		11.8	10.00		3cm		
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		3cm		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
とりまぶしご飯	中深皿	はし	
高野豆腐のカレー風味煮	浅皿	スプーン	
和風サラダ	浅皿		
ドレッシング 青じそ	浅皿		
すまし汁	汁わん		
つぶあん入り草団子	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)
	827	33.8	23.0	124.2	366	122	3.43	4.4	1468	216	0.31	0.54	14	5.5	3.7

献立名 (米飯)・牛乳・きしめん・みそカツ・白菜とみつばのおひたし・アーモンドフィッシュ

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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. きしめん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. つぶあん入り草団子 7Lミカップを用意する。
きしめん(冷凍)			200.00			2. きしめん	
油揚げ			10.00		細切り	(1) 油揚げはゆでて油抜きをする。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ほうれん草はゆでて冷まし、 水を切る。	
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口	(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。	
ほうれん草(冷)			30.00		4cm		
しょうゆ			10.00			(4) だし汁を煮立て、人参・戻し たしいたけ・ねぎ・(1)・しょう ゆ・うす口しょうゆ・みりんを 加えて再び煮立てる。	【アレルギー物質】 1. きしめん 小麦、さば、大豆
うす口しょうゆ			5.00			※各学校で、ほうれん草をめん つゆに加えて沸騰させる。	2. 牛乳 乳
みりん			4.00			※各学校で、めんつゆをめん つゆに加えて沸騰させる。	3. みそカツ ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉)
むろ削り			5.00			どんぶりにあたためたきしめん を盛り、めんつゆをかけ、花か つおをちらす。	みそ(豆) (大豆)
水			250.00				小麦、大豆、豚肉
花かつお			1.50				4. 白菜とみつばのおひ たし
唐辛子(一味)			0.03				小麦、大豆
◎スクールヒレカツ	●	30g×1個	30.00			3. みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	5. アーモンドフィッシ ュ
油		7	3.50			・みそだれ	小麦、大豆、アーモンド
みそ(豆)	●		4.50			みそ・砂糖・みりん・水を合わ せて煮立て、みそだれを作る。	6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆)
砂糖			2.50			※各学校でヒレカツにみそだ れをかける。	
みりん			0.75				
水			7.50				
人参		11.2	10.00		細切り	4. 白菜とみつばのおひたし	
白菜		47.9	45.00		細切り	(1) 人参・白菜・みつばはゆで て冷まし、水を切る。	
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		2cm	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味 料をかける。	
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
かえり	●		4.00			5. アーモンドフィッシュ	
アーモンド(ダイス)			2.00			(1) かえりはパリッとするまでか ら炒りする。	
砂糖			1.50			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合 わせて煮立てる。	
しょうゆ			1.00			(3) かえり・アーモンドを加えて からめる。	
みりん			0.80				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			6. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
きしめん	どんぶり
みそカツ	浅皿
白菜とみつばのおひたし	浅皿
アーモンドフィッシュ	浅皿
つぶあん入り草団子	浅皿(7L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)
	731	30.2	18.7	110.6	446	132	3.95	3.4	1797	371	0.51	0.57	20	6.2	4.5

献立名 米飯・牛乳・とりまぶし・高野豆腐のカレー風味煮・和風サラダ・ドレッシング青じそ・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	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とりまぶし ・とり肉の煮物 (1) パスタこんにやくはさつとゆでる。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせ、鶏肉・パスタこんにやく・ねぎを加えて煮る。 ・たれ ざらめ糖・たまりしょうゆ・酒・水を煮立たせる。 ※各学校で、具をもりつけ、たれをかけてきざみのりをふる。 2. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。 3. 和風サラダ (1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。 (2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 4. ドレッシング青じそ ※各学校でサラダにかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とりまぶし 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 和風サラダ 小麦・大豆・ごま 5. つぶあん入り草団子 ◎ こだんご草粒あん (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			80.00		1切れ5g		
◎パスタこんにやく	●		30.00				
ねぎ		31.6	30.00		ななめ切り		
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
ざらめ糖(中ざら)			5.00				
しょうゆ(たまり)			6.00				
酒			2.00				
水			5.00				
きざみのり			0.30				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			70.00				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とりまぶし	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
和風サラダ	ランチボックス③
ドレッシング青じそ	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	818	33.1	23.0	122.5	363	115	3.06	4.2	1149	202	0.29	0.51	14	5.0	2.9

献立名 米飯・牛乳・みそカツ・キャベツ・高野豆腐のカレー風味煮・白菜とみつばのおひたし・つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を 切る。 3. 高野豆腐のカレー風味煮 (1)水・カレー粉・コンソメス ープの素・砂糖・うす口しょうゆ を煮立てる。 (2)(1)に人参・玉ねぎを入れて 煮る。 (3)やわらかくなったら、高野豆 腐を入れて煮含める。 4. 白菜とみつばのおひたし (1)人参・白菜・みつばはゆで て冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味 料をかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	【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. 高野豆腐のカレー風 味煮 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. 白菜とみつばのおひ たし 小麦, 大豆 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
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		47.1	40.00		細切り		
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			70.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		47.9	45.00		細切り		
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		2cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
みそカツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
白菜とみつばのおひたし	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	800	30.1	21.2	124.5	346	104	3.22	4.0	1005	206	0.72	0.50	30	4.5	2.6

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・ハーブチキン・野菜のマスタードいため・ツナサラダ・ドレッシングごま
コーンスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ハーブチキン (1) 鶏肉に塩をふる。 (2) パン粉・粉チーズ・パプリカ パウダー・バジル・こしょうを 合わせる。 (3) 天板に油を塗り、鶏肉を並べ (2)をかけて焼き、2個とする。 2. 野菜のマスタードいため (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。 (2) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。 3. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。 4. ドレッシングごま ※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。	1. いちごジャム ・1袋 【アレルギー物質】 1. ハーブチキン 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜のマスタードい ため 小麦. 大豆. 豚肉. りん ご 4. ツナサラダ 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. パン 小麦. 乳. 大豆 7. コーンスープ 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚 肉
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.40				
パン粉			2.00				
粉チーズ			2.00				
パプリカパウダー			0.10				
バジル(乾燥)			0.05				
こしょう(粗挽き)			0.05				
サラダ油			0.50				
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				
まぐろフレーク水煮			10.00		小口		
きゅうり		35.8	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00				
ドレッシング(香りごま)	●		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			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
水			80.00				

献立名	食器	その他	区分
パン	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
いちごジャム		はし	
牛乳			
ハーブチキン	中深皿		
野菜のマスタードいため	中深皿		
ツナサラダ	中深皿		
ドレッシングごま	中深皿		
コーンスープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	848	37.5	33.7	101.0	377	104	2.22	3.8	1668	179	0.38	0.64	27	4.6	4.2

献立名 (米飯)・牛乳・野菜しょうゆラーメン・いかリング・小松菜のからししょうゆ和え・煮豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 野菜しょうゆラーメン
牛乳		1本	206.00				・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00			2. 野菜しょうゆラーメン	2. 煮豆
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	・野菜	アルミカップを用意する。
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り	もやし・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
キャベツ		35.3	30.00		細切り	・スープ	
もやし		20.7	20.00		3cm	(1)油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(2)沸騰したらあくを取り、スープストック・しょうゆ・ねぎを入れて煮る。	
にんにく(おろし)	●		0.30			※各学校でスープを沸騰させる。どんぶりにゆでためんを盛り、野菜をのせ、スープをかける。	
サラダ油			1.00				【アレルギー物質】
塩			0.60				1. 野菜しょうゆラーメン
こしょう			0.01				ヘルシーファームスープストック
ヘルシーファームスープストック	●		2.00				(大豆、鶏肉、豚肉)
しょうゆ			10.00				小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉
水			220.00				2. 牛乳
こしょう			0.02				乳
◎ソフトいかリングフライ	●	20g×1個	20.00			3. いかリング	3. いかリング
油		4	2.00			油で揚げ、1個とする。(160~170℃)	◎ソフトいかリングフライ
小松菜(冷)			40.00		4cm		(小麦、卵、いか、大豆、ゼラチン)
しめじ		23.6	20.00		小房		小麦、卵、いか、大豆、ゼラチン
砂糖			0.80				4. 小松菜のからししょうゆ和え
しょうゆ			3.00				(1)小松菜はゆでて冷まし、水を切る。
洋からし			0.08				(2)しめじはゆでて冷ます。
大豆(水煮)			20.00				(3)砂糖・しょうゆ・溶きからしを合わせる。
砂糖			1.00				※各学校で材料を混ぜ合わせ、調味料をかける。
みりん			1.00				
しょうゆ			4.00				5. 煮豆
水			25.00				(1)湯に大豆を入れて煮る。
							(3)砂糖・みりん・しょうゆを加えて煮含める。

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
野菜しょうゆラーメン	どんぶり
いかリング	浅皿
小松菜のからししょうゆ和え	浅皿
煮豆	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)
	750	39.9	20.5	110.9	382	104	3.87	4.6	1765	187	0.76	0.62	28	10.3	4.5

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・ハーブチキン・玉ねぎとピーマンのソテー・野菜のマスタードいため
ツナサラダ・ドレッシング ごま

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ハーブチキン (1) 鶏肉に塩をふる。 (2) パン粉・粉チーズ・パプリカ パウダー・バジル・こしょうを 合わせる。 (3) 天板に油を塗り、鶏肉を並べ (2)をかけて焼き、2個とする。 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. 野菜のマスタードいため (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。 (2) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。 4. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。 5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	1. いちごジャム ・1袋 【アレルギー物質】 1. ハーブチキン 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンの ソテー 大豆 4. 野菜のマスタードい ため 小麦. 大豆. 豚肉. りん ご 5. ツナサラダ 大豆 6. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 7. パン 小麦. 乳. 大豆
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.40				
パン粉			2.00				
粉チーズ			2.00				
パプリカパウダー			0.10				
バジル(乾燥)			0.05				
こしょう(粗挽き)			0.05				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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				
まぐろフレーク水煮			10.00				
きゅうり		35.8	35.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
いちごジャム	ランチボックス④
牛乳	
ハーブチキン	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	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 ごま	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)
	807	36.0	32.6	94.5	347	98	2.15	3.7	1375	169	0.36	0.57	31	4.4	3.5

献立名 米飯・牛乳・さばの甘辛揚げ・玉ねぎとピーマンのソテー・野菜のマスタードいため
小松菜のからししょうゆ和え・煮豆

食品名	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. さばの甘辛揚げ ・さば (1) しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2) 小麦粉をまぶし、魚を油で揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。 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. 野菜のマスタードいため (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。 (2) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. 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。 5. 煮豆 (1) 湯に大豆を入れて煮る。 (3) 砂糖・みりん・しょうゆを加えて煮含める。	【アレルギー物質】 1. さばの甘辛揚げ 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. 野菜のマスタードいため 小麦. 大豆. 豚肉. りんご 5. 小松菜のからししょうゆ和え 小麦. 大豆 6. 煮豆 小麦. 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			6.00				
油		8	5.00				
ねぎ		2.7	2.50		小口		
ざらめ糖(中ざら)			4.50				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
しめじ		23.6	20.00		小房		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
大豆(水煮)			20.00				
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			4.00				
水			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの甘辛揚げ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
小松菜のからししょうゆ和え	ランチボックス③
煮豆	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)
	804	34.0	28.8	109.6	350	109	3.68	3.7	1369	213	0.38	0.68	30	5.1	3.4

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)・ウインナと野菜のコンソメ煮・ビーフンサラダ
ドレッシング・コールスロー・オニオンスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃) 2. ウインナと野菜のコンソメ煮 (1)湯の中にコンソメスープの素 を入れ、ウインナ・人参を入れ て煮る。 (2)キャベツを加え、塩・こしょ うする。 3. ビーフンサラダ (1)ビーフンはゆでて冷まし、水 を切る。 (2)人参・きゅうりはゆでて冷ま す。 ※各学校で材料を合わせる。 4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. オニオンスープ (1)沸騰した湯に、玉ねぎ・しめ じ・えのきたけ・コンソメスー プの素を加えて煮る。 (2)塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰 させる。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野 菜メンチカツ) ②コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン) ③キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ウインナと野菜のコ ンソメ煮 ④チキンウインナー スライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆 5. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
◎チキンウインナー スライス	●		15.00				
人参		11.2	10.00		いちょう ひと口大		
キャベツ		47.1	40.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
水			10.00				
ビーフン			8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		5.1	5.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
えのきたけ		11.8	10.00		3cm		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.01				

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 ◎ : 加工
牛乳		はし	
ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)	中深皿		
ウインナと野菜のコンソメ煮	中深皿		
ビーフンサラダ	中深皿		
ドレッシング・コールスロー	中深皿		
オニオンスープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	807	26.9	31.4	105.8	433	106	1.54	2.7	1652	195	0.40	0.60	26	5.1	4.3

献立名 牛乳・ポークカレー・豆腐ハンバーグ・大根サラダ・ドレッシング・コルスロー・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ポークカレー	1. みかんカットゼリー
米		225	100.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。	アルミカップを用意する。
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、豚肉・じゃが芋・	
じゃが芋		55.6	50.00		2cm角	人参・玉ねぎの順に塩・こしょ	
人参		22.3	20.00		いちよう	う・カレー粉をしながら炒め、	
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大	水((1)で使用した水を除く)を加	
サラダ油			1.00			える。	
塩			0.30			(3) あくを取り、コンソメスー	【アレルギー物質】
こしょう			0.03			プ	1. ポークカレー
カレー粉			0.30			の素を加える。	◎給食用カレー粉
コンソメゴールド			0.50			(4) やわらかくなったら、ルウ・	(小麦、大豆、豚肉)
◎給食用カレー粉	●		15.00			ソース・チーズを入れてさらに	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚
ソース			2.00			煮込む。	肉、りんご
チーズ(ピザ用)			8.00			※各学校でカレーをあたため、	2. 牛乳
水			100.00			米飯にかける。	乳
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ	3. 豆腐ハンバーグ
大根		47.1	40.00		細切り	蒸して1個とする。	◎豆腐ハンバーグ
人参		16.7	15.00		細切り	3. 大根サラダ	(大豆、鶏肉、豚肉)
ドレッシング(コルスロー)	●		8.00			大根・人参はゆでて冷まし、水	大豆、鶏肉、豚肉
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00			を切る。	
						※各学校で材料を混ぜ合わせ	
						る。	
						4. ドレッシング・コルスロー	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. みかんカットゼリー	
						汁を切って40gとする。	

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一
ポークカレー	中深皿	はし	◎ : 加工
豆腐ハンバーグ	浅皿	スプーン	
大根サラダ	浅皿		
ドレッシング・コルスロー	浅皿		
みかんカットゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	858	34.2	26.4	126.5	389	104	6.19	4.2	1211	352	0.86	0.58	52	9.3	3.1

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)・アスパラとしめじのソテー
ウインナと野菜のコンソメ煮・ビーフンサラダ・ドレッシング・コールスロー・トマトビーンズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ②コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) ③キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
牛乳		1本	206.00				
②コーンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00				
③キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
しめじ		11.8	10.00		小房		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
②チキンウインナースライス	●		15.00		いちょう ひと口大	2. アスパラとしめじのソテー (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。 3. ウインナと野菜のコンソメ煮 (1)湯の中にコンソメスープの素を入れ、ウインナ・人参を入れて煮る。 (2)キャベツを加え、塩・こしょうする。 4. ビーフンサラダ (1)ビーフンはゆでて冷まし、水を切る。 (2)人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で材料を合わせる。 5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. トマトビーンズ (1)大豆はさっとゆでる。 (2)油を熱し、大豆を塩・こしょうしながら炒める。 (3)水・トマトケチャップ・ソース・砂糖・コンソメスープの素を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。	
人参		11.2	10.00				
キャベツ		47.1	40.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
水			10.00				
ビーフン			8.00				5cm
人参		5.6	5.00				細切り
きゅうり		5.1	5.00				細切り
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
大豆(水煮)			30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			0.60				
砂糖			0.70				
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00				

献立名	食器	その他	区分
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)	ランチボックス①		
アスパラとしめじのソテー	ランチボックス①		
ウインナと野菜のコンソメ煮	ランチボックス②		
ビーフンサラダ	ランチボックス③		
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③		
トマトビーンズ	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)
	851	30.6	34.4	107.8	463	121	2.01	3.0	1574	200	0.38	0.60	27	6.7	4.2

献立名 米飯・牛乳・ポークカレーの具・豆腐ハンバーグ・アスパラとしめじのソテー・大根サラダ・ドレッシング・コールスロー・福神漬・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. ポークカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、豚肉・じゃが芋・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。 2. 豆腐ハンバーグ 蒸して1個とする。 3. アスパラとしめじのソテー (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。 4. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	【アレルギー物質】 1. ポークカレーの具 ◎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. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
じゃが芋		38.9	35.00		2cm角		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.35				
◎給食用カレー粉	●		10.50				
ソース			1.40				
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)			10.00		4cm		
しめじ		11.8	10.00		小房		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ポークカレーの具	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
大根サラダ	ランチボックス②
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス②
福神漬	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

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	801	29.9	22.8	123.5	370	95	5.93	3.9	1277	307	0.71	0.54	50	7.8	3.2

献立名 米飯・牛乳・ささみチーズカツ・豚肉と野菜のあっさり煮・白菜のサラダ・ドレッシング サザン[®]・小魚のいり煮
もずくのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ささみチーズカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. 小魚のいり煮 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎ササミチーズフライ	●	60g×1	60.00			2. 豚肉と野菜のあっさり煮 (1) 豚肉はしょうが・しょうゆに漬ける。 (2) こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参・こんにゃく・しめじ・水を加えて煮る。 (4) 具がやわらかくなったら、みりん・しょうゆを加えて煮る。 (5) 最後にねぎを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. ささみチーズカツ ◎ササミチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 豚肉と野菜のあっさり煮 小麦、大豆、豚肉 4. 小魚のいり煮 小麦、大豆 5. もずくのスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
油		14	7.00				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大	3. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうが(おろし)	●		0.40				
しょうゆ			1.50				
人参		11.2	10.00		いちょう		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		10.6	10.00		斜め薄切り		
こんにゃく			10.00		角切り薄		
サラダ油			0.50				
みりん			1.50				
しょうゆ			3.00				
水			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. ドレッシング サザン [®] ※各学校でサラダにかける。	
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
高野豆腐			4.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		斜め切り		
◎もずく	●		10.00			6. もずくのスープ (1) 沸騰した湯の中に、人参・高野豆腐・もずく・塩・コンソメスープの素・しょうゆを加えて煮る。 (2) 最後にねぎを加えて煮立てる。 ※各学校で沸騰させる。	
塩			0.60				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ささみチーズカツ	浅皿
豚肉と野菜のあっさり煮	深皿
白菜のサラダ	浅皿
ドレッシング サザン [®]	浅皿
小魚のいり煮	浅皿(アルミカップ)
もずくのスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	756	32.9	24.5	102.5	444	99	2.89	3.7	1198	307	0.44	0.53	19	3.1	2.8

献立名 牛乳・うま塩豚丼・にらまんじゅう・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング サザン[®]・もずくのスープ
カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳			1本 206.00			1. うま塩豚丼 (1)油を熱し、豚肉を塩をしなが ら炒める。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大	(2)玉ねぎ・白菜・にらを加えて さらに炒める。	【アレルギー物質】 1. うま塩豚丼 ヘルシーファームスープ ストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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. 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. もずくのスープ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
豚肉(もも・平切り)			60.00		細切り	(3)水・スープストック・塩ラー メンスープの素を加えて煮込む。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(4)火が通ったら塩・こしょうで 調味し、水溶きでん粉を加えて とろみをつける。	
白菜		53.2	50.00		細切り 3cm	※各学校であたため、米飯にか ける。	
にら		5.3	5.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
ヘルシーファームスープ ストック	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		6.00				
塩			1.00				
こしょう(粗挽き)			0.04				
でん粉			3.00				
水			50.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	
ホールコーン(缶)			20.00			3. きゅうりとコーンのサラダ (1)ホールコーンは汁を切る。	
きゅうり		10.2	10.00		細切り	(2)きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザン [®] ※各学校でサラダにかける。	
高野豆腐			4.00		細切り	5. もずくのスープ (1)沸騰した湯の中に、人参・高 野豆腐・もずく・塩・コンソメ スープの素・しょうゆを加えて 煮る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2)最後にねぎを加えて煮立てる。 ※各学校で沸騰させる。	
ねぎ		5.3	5.00		斜め切り		
◎もずく	●		10.00				
塩			0.60				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎カクテルゼリー	●		40.00			6. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
うま塩豚丼	どんぶり	はし	
にらまんじゅう	浅皿	スプーン	
きゅうりとコーンのサラダ	浅皿		
ドレッシング サザン [®]	浅皿		
もずくのスープ	汁わん		
カラフルゼリー	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)
	813	31.2	24.6	120.8	353	91	4.04	4.0	1745	244	0.78	0.70	69	5.1	4.3

献立名 米飯・牛乳・ささみチーズカツ・ブロッコリーのソテー・豚肉と野菜のあっさり煮・白菜のサラダ

ドレッシング サザンド・小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ささみチーズカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. ささみチーズカツ ◎ササミチーズフライ (小麦, 乳, 大豆, 鶏肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテ ー 大豆 4. 豚肉と野菜のあっさ り煮 小麦, 大豆, 豚肉 5. 小魚のいり煮 小麦, 大豆
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。	
◎ササミチーズフライ	●	60g×1	60.00			3. 豚肉と野菜のあっさり煮 (1) 豚肉はしょうが・しょうゆに 漬ける。 (2) こんにやくはゆでる。 (3) 油を熱し、豚肉を炒め、火が 通ったら、人参・こんにやく・ しめじ・水を加えて煮る。 (5) 具がやわらかくなったら、み りん・しょうゆを加えて煮る。 (6) 最後にねぎを加えて煮る。	
油		14	7.00			4. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ブロッコリー(冷)	●		30.00			5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.50			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。	
塩			0.30				
こしょう			0.02				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.40				
しょうゆ			1.50				
人参		11.2	10.00		いちょう 小房		
しめじ		12.5	10.00		斜め薄切り		
ねぎ		10.6	10.00		角切り薄		
こんにやく			10.00				
サラダ油			0.50				
みりん			1.50				
しょうゆ			3.00				
水			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ささみチーズカツ	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
豚肉と野菜のあっさり煮	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	ランチボックス③
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)
	740	31.7	23.7	101.8	424	94	2.79	3.6	849	257	0.45	0.55	34	3.9	2.0

献立名 米飯・牛乳・うま塩豚丼の具・にらまんじゅう・ブロッコリーのソテー・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシング サザンド・小魚のいり煮・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. うま塩豚丼の具 (1) 油を熱し、豚肉を塩をしながら炒める。 (2) 玉ねぎ・白菜・にらを加えてさらに炒める。 (3) 水・スープストック・塩ラーメンスープの素を加えて煮込む。 (4) 火が通ったら塩・こしょうで調味し、水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。 2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。 3. 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。 4. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 5. ドレッシング サザンド ※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。 7. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	【アレルギー物質】 1. うま塩豚丼の具 ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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. ブロッコリーのソテー 大豆 5. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご 6. 小魚のいり煮 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
白菜		37.3	35.00		細切り		
にら		3.7	3.50		3cm		
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
ヘルシーファームスープストック	●		0.70				
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.20				
塩			0.70				
こしょう(粗挽き)			0.02				
でん粉			2.10				
水			35.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
うま塩豚丼の具	保温汁わん
にらまんじゅう	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
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス②
ドレッシング サザンド	ランチボックス②
小魚のいり煮	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	774	29.3	21.8	119.0	434	93	4.61	3.9	1271	188	0.62	0.67	79	5.5	3.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜の中華あん・大根とウインナのいため煮・みそ汁・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜の中華あん ・鶏肉 (1) 鶏肉は酒・しょうゆに漬け込み下味をつける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・野菜いため 油を熱し、人参・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。 ・ソース (1) 油を熱し、ねぎ・にんにくを炒め、水・しょうゆ・砂糖・酒・スープストックを加えて煮立てる。 (2) 水溶きでん粉を加えて沸騰させ、ごま油を加える。 ※各学校で野菜のソテーを盛り、鶏肉2個をのせてソースをかける。	1. りんご アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		【アレルギー物質】 1. とり肉と野菜の中華あん ヘルシーファームスーフストック(大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウインナーライス(鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. りんご りんご 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
酒			1.00				
しょうゆ			1.00				
サラダ油			0.50				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
ねぎ		2.2	2.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
しょうゆ			10.00				
砂糖			5.00				
酒			2.00				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.60				
水			30.00				
ごま油			0.50				
でん粉			0.50				
◎チキンウインナーライス	●		15.00				
大根		53	45.00		短冊	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。	
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				
油揚げ			5.00		細切り	3. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけあくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (3) だし汁を沸騰させ、白菜・油揚げ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
白菜		42.6	40.00		短冊		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
りんご(缶)			25.00			4. りんご 汁を切り、25gとする。	

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	
とり肉と野菜の中華あん	浅皿		
大根とウインナのいため煮	深皿		
みそ汁	汁わん		
りんご	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)
	802	34.8	27.1	107.8	410	136	3.13	4.4	1606	225	0.31	0.53	31	3.6	4.0

献立名 米飯・牛乳・さわらのかわり揚げ・がんもどきの煮物・きゅうりのごま酢和え・みそ汁・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのかわり揚げ (1) 魚に塩をふる。 (2) ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3) 水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4) 魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) 2. がんもどきの煮物 (1) がんもどきはゆでて、油抜きする。 (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) だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮立て、人参・がんもどきを入れて煮含める。 (5) 最後にさやいんげんを加える(がんもどきは1人3個とする) 3. きゅうりのごま酢和え (1) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 干しいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。 4. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけあくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (3) だし汁を沸騰させ、白菜・油揚げ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。 5. りんご 汁を切り、25gとする。	1. りんご アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さわらのかわり揚げ 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. がんもどきの煮物 ◎キャロットミニがんとも (大豆) 小麦・さば・大豆 4. きゅうりのごま酢和え 小麦・大豆・ごま 5. りんご りんご 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る		
塩			0.20				
ひじき			0.70				
塩			0.30				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			20.00				
油		16	8.00				
◎キャロットミニがんとも	●	3個	12.00				
人参		11.2	10.00		いちょう5mm 4cm		
さやいんげん(冷)			5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
きゅうり		30.7	30.00		小口 細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			1.00				
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
油揚げ			5.00		細切り 短冊		
白菜		42.6	40.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
りんご(缶)			25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらのかわり揚げ	浅皿
がんもどきの煮物	深皿
きゅうりのごま酢和え	浅皿
みそ汁	汁わん
りんご	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)
	840	36.6	30.8	108.4	405	126	3.73	3.9	1197	215	0.29	0.67	15	4.3	2.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜の中華あん・大根とウインナのいため煮・きゅうりのごま酢和え・りんご

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜の中華あん・鶏肉 (1) 鶏肉は酒・しょうゆに漬け込み下味をつける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・野菜いため 油を熱し、人参・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。 ・ソース (1) 油を熱し、ねぎ・にんにくを炒め、水・しょうゆ・砂糖・酒・スープストックを加えて煮立てる。 (2) 水溶きでん粉を加えて沸騰させ、ごま油を加える。 ※各学校で野菜のソテーを盛り、鶏肉2個をのせてソースをかける。 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. きゅうりのごま酢和え (1) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 干ししいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。 4. りんご 汁を切り、25gとする。	【アレルギー物質】 1. とり肉と野菜の中華あん ヘルシーファームスープストック(大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウイナーズライス(鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. きゅうりのごま酢和え 小麦、大豆、ごま 5. りんご りんご
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
酒			1.00				
しょうゆ			1.00				
サラダ油			0.50				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
ねぎ		2.2	2.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
しょうゆ			10.00				
砂糖			5.00				
酒			2.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.60				
水			30.00				
ごま油			0.50				
でん粉			0.50				
◎チキンウイナーズライス	●		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				
きゅうり		30.7	30.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
りんご(缶)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉と野菜の中華あん	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
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	782	31.4	25.2	109.9	345	119	2.17	4.0	1377	265	0.32	0.54	27	3.5	3.4

献立名 米飯・牛乳・さわらのかわり揚げ・玉ねぎと人参のソテー・大根とウインナのいため煮
きゅうりのごま酢和え・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのかわり揚げ (1) 魚に塩をふる。 (2) ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3) 水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4) 魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) 2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 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. きゅうりのごま酢和え (1) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 干しいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。 5. りんご 汁を切り、25gとする。	【アレルギー物質】 1. さわらのかわり揚げ 小麦.大豆.ごま 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウインナースライス (鶏肉) 小麦.大豆.鶏肉 5. きゅうりのごま酢和え 小麦.大豆.ごま 6. りんご りんご
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る		
塩			0.20				
ひじき			0.70				
塩			0.30				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			20.00				
油		16	8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎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				
きゅうり		30.7	30.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
りんご(缶)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらのかわり揚げ	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
大根とウインナのいため煮	ランチボックス②
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	807	32.2	28.6	109.3	367	126	2.27	3.4	886	208	0.31	0.65	14	3.8	2.2

献立名 (黒ロールパン)・牛乳・ツナとおろしの和風スパゲティ・キャベツのサラダ・ドレッシングハンパングー
カリフラワーのピクルス

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
黒ロールパン35		1個	57.50			1. (黒ロールパン) 追加のみ	1. カリフラワーのピクルス アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. ツナとおろしの和風スパゲティ	【アレルギー物質】 1. ツナとおろしの和風スパゲティ ◎ベーコン(乳, 豚肉) 小麦, 乳, さば, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングハンパングー ドレッシング(ハンパングー)(小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 4. カリフラワーのピクルス 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 5. (黒ロールパン) 小麦, 乳, 大豆
◎ベーコン	●		10.00			(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
まぐろ油漬			15.00			(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。	
なめこ		18.8	15.00		3cm おろす	(3) 油を熱し、ベーコンを炒める	
えのきたけ		11.8	10.00			(4) だし汁を加えて、大根おろし・まぐろ油漬・なめこ・えのきたけを加えて煮立て、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加える。	
大根		58.9	50.00			(5) 水溶きでん粉を加えて沸騰させ、最後に酢を入れる。 ※各学校でたれをあたためる。あたためたスパゲティにたれをかける。	
サラダ油			1.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			15.00				
酒			5.00				
みりん			4.00				
酢			1.00				
むろ削り			3.00				
でん粉			7.00				
水			120.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り 小口	3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00			4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかけます。	
カリフラワー(冷)	●		20.00			5. カリフラワーのピクルス	
カレー粉			0.01			(1) カリフラワーはカレー粉を加えてゆでる。	
塩			0.08			(2) 塩・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酒・酢・油・唐辛子・水を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			2.50				
しょうゆ			1.20				
酒			0.80				
酢			2.00				
サラダ油			0.08				
唐辛子(たかの爪)			0.01				
水			4.00		輪切り		

献立名	食器	その他	区分
(黒ロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
ツナとおろしの和風スパゲティ	中深皿	スプーン	
キャベツのサラダ	深皿	フォーク	
ドレッシングハンパングー	深皿		
カリフラワーのピクルス	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)
	806	31.5	22.3	120.3	346	122	3.44	3.7	1932	87	0.42	0.56	42	7.5	4.9

献立名 米飯・赤しそふりかけ・牛乳・あじフライ・野菜ソテー・高野豆腐の煮物・大根スープ・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	1. 赤しそふりかけ ・1袋
◎赤しそふりかけ	●	1袋	1.70				
牛乳		1本	206.00			2. 野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	2. ソース ・小袋
◎あじフライ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00			3. 高野豆腐の煮物 (1) さやいんげんはゆでる。 (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) だし汁の中に、戻したいだけを入れて煮る。 (4) 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、いんげんを加える。	【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. 野菜ソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 5. 大根スープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
人参		5.6	5.00		細切り		
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			0.40				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
さやいんげん(冷)			10.00		4cm		
干しいたけ(スライス)			1.00		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				
◎カニカマフレーク	●		10.00			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・カニカマを加えて煮る。 (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。	
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
赤しそふりかけ	
牛乳	
あじフライ	浅皿
野菜ソテー	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
大根スープ	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)
	737	26.9	21.5	108.7	401	88	2.34	3.2	1587	171	0.26	0.42	13	3.6	4.0

献立名 黒ロールパン・牛乳・豚肉のトマト煮込み・マカロニのバジルいため・キャベツのサラダ
ドレッシングハンパングー・カリフラワーのピクルス

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. 豚肉のトマト煮込み (1) グリンピースはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、 香りが出たら、豚肉・玉ねぎの 順に塩・こしょうしながら炒め 小麦粉をふるい入れる。 (3) コンソメスープの素・砂糖・ ソース・トマト水煮・トマトケ チャップ・トマトピューレ・チ ーズを加えて弱火で10分程煮 える。 (4) グリンピースを加えて煮る。 2. マカロニのバジルいため (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、マカロニを加え、 バジルソース・塩・乾燥バジル をしながら炒める。 3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかける。 5. カリフラワーのピクルス (1) カリフラワーはカレー粉を加 えてゆでる。 (2) 塩・コンソメスープの素・砂 糖・しょうゆ・酒・酢・油・唐 辛子・水を煮立てて冷まし、 (1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のトマト煮込み 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. マカロニのバジルい ため 小麦、大豆 4. ドレッシングハンパングー ドレッシング(ハンパングー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 5. カリフラワーのピク ルス 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 6. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り・厚)			70.00		ひと口大		
グリンピース(冷)			5.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.40				
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.01				
小麦粉			2.00				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			0.70				
ソース			1.00				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
トマトケチャップ			6.00				
トマトピューレ			10.00				
チーズ(ピザ用)			4.00				
マカロニ			12.00				
サラダ油			0.30				
◎バジルソース	●		4.00				
塩			0.10				
バジル(乾燥)			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
カリフラワー(冷)	●		20.00				
カレー粉			0.01				
塩			0.08				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			2.50				
しょうゆ			1.20				
酒			0.80				
酢			2.00				
サラダ油			0.08				
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り		
水			4.00				

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 ◎ : 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			
豚肉のトマト煮込み	ランチボックス①		
マカロニのバジルいため	ランチボックス②		
キャベツのサラダ	ランチボックス③		
ドレッシングハンパングー	ランチボックス③		
カリフラワーのピクルス	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)
	799	37.8	28.5	100.6	403	111	2.93	4.0	1658	123	0.99	0.70	39	6.0	4.3

献立名 米飯・赤しそふりかけ・牛乳・あじフライ・野菜ソテー・高野豆腐の煮物・キャベツのサラダ
ドレッシング(パンパンジー)・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	1. 赤しそふりかけ ・1袋
◎赤しそふりかけ	●	1袋	1.70				2. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. 野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
◎あじフライ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00			3. 高野豆腐の煮物 (1) さやいんげんはゆでる。 (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) だし汁の中に、戻したいだけを入れて煮る。 (4) 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、いんげんを加える。	【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. 野菜ソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 5. ドレッシング(パンパンジー) ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
人参		5.6	5.00		細切り		
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			0.40				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
さやいんげん(冷)			10.00		4cm		
干しいたけ(スライス)			1.00		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				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	4. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			5. ドレッシング(パンパンジー) ※各学校でサラダにかける。	
◎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
赤しそふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング(パンパンジー)	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	26.6	23.2	108.5	352	95	2.50	3.4	1226	144	0.28	0.44	28	4.0	3.1

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・白身魚のハーブフリッター・ペンのバターしょうゆいため・人参サラダ
ドレッシング・コールスロー・ジンジャースープ・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
スライスパン		2枚	123.00			1. 白身魚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℃) 2. ペンのバターしょうゆいため (1) ペンはゆでる。 (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. 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。 4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. 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。 6. プチグレープゼリー 1個とする。	1. キャラメルクリーム・1袋 【アレルギー物質】 1. 白身魚のハーブフリッター 小麦. 乳. 大豆. セラチン 2. 牛乳 3. ペンのバターしょうゆいため 小麦. 乳. 大豆 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. パン 小麦. 乳. 大豆 6. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳) 7. ジンジャースープ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
ほき(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				
ペンネ			10.00		小房		
しめじ		12.5	10.00				
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				
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(コールスロー)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		いちよう		
ねぎ		5.3	5.00		斜め薄切り		
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				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
パン	浅皿
キャラメルクリーム	
牛乳	
白身魚のハーブフリッター	中深皿
ペンのバターしょうゆいため	中深皿
人参サラダ	中深皿
ドレッシング・コールスロー	中深皿
ジンジャースープ	汁わん
プチグレープゼリー	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	803	32.4	26.5	108.7	535	184	1.58	2.4	1629	331	0.32	0.58	12	4.0	4.0

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉と野菜のピリ辛ラーメン・とり肉のごま照り焼き・信田和え・プチグレーゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 豚肉と野菜のピリ辛ラーメン ・野菜	【アレルギー物質】 1. 豚肉と野菜のピリ辛 ラーメン ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚 肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. とり肉のごま照り焼 き 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま 4. 信田和え 小麦, 大豆 5. プチグレーゼリー ◎グレーゼリー (大豆, りんご) 大豆, りんご
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	・白菜・にらはゆでて冷ます。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	・スープ	
白菜		42.6	40.00		細切り	(1) ごま油を熱し, 唐辛子・豚肉	
にら		10.6	10.00		3cm	・玉ねぎの順に塩・こしょうし	
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り	ながら炒め, 水を加え煮る。	
ごま油			1.00			(2) 沸騰したらあくを取り, スー	
塩			0.15			プストック・しょうゆ・トウバ	
こしょう			0.03			ンジャンを加えて煮る。	
ヘルシーファームスープストック	●		2.00			※各学校で, スープを沸騰させ	
しょうゆ			10.00			る。どんぶりにゆでためんを盛	
トウバンジャン			0.40			り, 野菜をのせ, スープをかける	
水			220.00			る。	
鶏肉(もも)		40g×1	40.00		開く	3. とり肉のごま照り焼き	
砂糖			0.50			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒	
しょうゆ			3.00			を混ぜ合わせて, 鶏肉を漬ける	
みりん			1.00			(2) 天板に油をぬり(1)を並べ, 粒	
酒			1.00			ごまをふって, 1個とする。	
サラダ油			0.25			4. 信田和え	
ごま(白・粒)			0.50			(1) 油揚げはゆでて油抜きし, 砂	
油揚げ			5.00		細切り	糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。	
砂糖			0.40			(2) 小松菜・えのきたけはゆでて	
しょうゆ			0.60			冷まし, 水を切る。	
水			5.00			(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
小松菜(冷)			45.00		4cm	※各学校で, 材料を混ぜて調味	
えのきたけ		11.8	10.00		4cm	料をかける。	
砂糖			0.30			5. プチグレーゼリー	
しょうゆ			2.00			1個とする。	
◎グレーゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
豚肉と野菜のピリ辛ラーメン	どんぶり		
とり肉のごま照り焼き	浅皿		
信田和え	浅皿		
プチグレーゼリー			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	771	40.0	23.5	109.1	393	100	3.29	3.8	1459	245	0.70	0.62	24	8.7	3.8

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・白身魚のハーブフリッター・キャベツとアスパラのソテー
 パンネのバターしょうゆいため・人参サラダ・ドレッシング・コールロー・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
スライスパン		2枚	123.00			1. 白身魚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℃) 2. キャベツとアスパラのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、キャベツ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。 3. パンネのバターしょうゆいため (1) パンネはゆでる。 (2) 油・バターを熱し、しめじを炒める。 (3) パンネを加え、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。 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. ドレッシング・コールロー ※各学校でサラダにかける。 6. プチグレープゼリー 1個とする。	1. キャラメルクリーム・1袋 【アレルギー物質】 1. 白身魚のハーブフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 3. キャベツとアスパラのソテー 大豆 4. パンネのバターしょうゆいため 小麦・乳・大豆 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 6. パン 小麦・乳・大豆 7. キャラメルクリーム パテキャラメル(乳) 乳
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
ほき(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				
キャベツ		35.3	30.00		短冊 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				
パンネ			10.00		小房		
しめじ		12.5	10.00				
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				
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(コールロー)	●		8.00				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
キャラメルクリーム	ジャム容器
牛乳	
白身魚のハーブフリッター	ランチボックス①
キャベツとアスパラのソテー	ランチボックス①
パンネのバターしょうゆいため	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・コールロー	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

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)
	801	32.7	26.6	108.5	541	184	1.63	2.6	1428	335	0.33	0.60	22	4.2	3.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま照り焼き・キャベツとアスパラのソテー・ペンネのバターしょうゆいため
信田和え・プチグレーゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり(1)を並べ、粒ごまをふって焼き、2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま照り焼き 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2. 牛乳 乳 3. キャベツとアスパラのソテー 大豆 4. ペンネのバターしょうゆいため 小麦.乳.大豆 5. 信田和え 小麦.大豆 6. プチグレーゼリー ◎グレーゼリー (大豆,りんご) 大豆.りんご
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
ごま(白・粒)			1.00				
キャベツ		35.3	30.00		短冊 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00			2. キャベツとアスパラのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、キャベツ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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			3. 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。	
油揚げ			5.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			0.60				
水			5.00				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
えのきたけ		11.8	10.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
◎グレーゼリー	●	1個	23.00				4. 信田和え (1) 油揚げはゆでて油抜きし、砂糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。 (2) 小松菜・えのきたけはゆでて冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて調味料をかける。
						5. プチグレーゼリー 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のごま照り焼き	ランチボックス①
キャベツとアスパラのソテー	ランチボックス①
ペンネのバターしょうゆいため	ランチボックス②
信田和え	ランチボックス③
プチグレーゼリー	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)
	767	32.0	24.5	107.5	351	94	3.03	4.3	902	236	0.32	0.56	27	3.3	2.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉となすのガーリックソテー・えびしゅうまい・きんぴらごぼう・白菜たっぷり汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉となすのガーリックソテー (1) 油を熱し、にんにく・唐辛子を加えて香りが出たら、鶏肉・なす・玉ねぎ・ピーマン・しめじの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (2) 火が通ったらしょうゆを加える。	【アレルギー物質】 1. とり肉となすのガーリックソテー 小麦, 大豆, 鶏肉 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. きんぴらごぼう 小麦, 大豆, ごま 5. 白菜たっぷり汁 ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) 小麦, さば, 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			60.00		15gカット		
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
ピーマン		17.7	15.00		2cm角	2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	
なす		22.3	20.00		いちよう		
しめじ		18.8	15.00		小房	3. きんぴらごぼう (1) ごま油を熱し、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。	
にんにく(おろし)	●		1.00				
唐辛子(たかの爪)			0.02		輪切り	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・人参の順に加えて煮る。 (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、カニカマフレーク・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
しょうゆ			3.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉となすのガーリックソテー	浅皿
えびしゅうまい	浅皿
きんぴらごぼう	深皿
白菜たっぷり汁	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)
	748	30.1	21.9	111.6	372	103	5.09	4.0	1297	251	0.32	0.56	34	5.2	3.2

献立名 牛乳・牛肉飯・大根サラダ・ドレッシングごま・中華風きゅうり・白菜たっぷり汁

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
牛乳		1本	206.00			1. 牛肉飯 (1) 小松菜はゆでる。 (2) 酒・しょうゆを混ぜ合わせ、牛肉を漬ける。 (3) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、人参・牛肉・玉ねぎの順に塩・こしょうをしながら炒める。 (4) やわらかくなったら、小松菜を加えさらに炒め、砂糖・しょうゆ・酒・コンソメスープの素を入れ、水を加えて煮る。 (5) 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. 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. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. 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・人参の順に加えて煮る。 (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、カニカマフレーク・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	1. 中華風きゅうり アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 牛肉飯 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 4. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 5. 白菜たっぷり汁 ◎カニカマフレーク(小麦・大豆) 小麦・さば・大豆
米		225	100.00		ひと口大		
牛肉(もも・平切り)			60.00				
酒			1.00				
しょうゆ			1.00				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
小松菜(冷)			30.00		4cm		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
砂糖			2.00				
しょうゆ			8.00				
酒			2.00				
コンソメゴールド			0.80				
でん粉			5.00				
水			60.00				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器
牛乳	
牛肉飯	どんぶり
大根サラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ)
白菜たっぷり汁	汁わん

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	29.8	20.2	113.3	433	103	4.09	5.1	1754	481	0.33	0.55	36	5.3	4.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉となすのガーリックソテー・えびしゅうまい・大根サラダ
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. とり肉となすのガーリックソテー (1) 油を熱し、にんにく・唐辛子を加えて香りが出たら、鶏肉・なす・玉ねぎ・ピーマン・しめじの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (2) 火が通ったらしょうゆを加える。 2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。 3. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	1. たまごふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. とり肉となすのガーリックソテー 小麦, 大豆, 鶏肉 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. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま 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
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			60.00		15gカット		
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
ピーマン		17.7	15.00		2cm角		
なす		22.3	20.00		いちよう		
しめじ		18.8	15.00		小房		
にんにく(おろし)	●		1.00				
唐辛子(たかの爪)			0.02		輪切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
しょうゆ			3.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉となすのガーリックソテー	ランチボックス①
えびしゅうまい	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	776	29.4	26.7	107.9	482	99	5.02	3.8	860	222	0.32	0.53	29	4.2	2.1

献立名 米飯・牛乳・牛肉飯の具・ミニコロッケ・キャベツソテー・きんぴらごぼう・大根サラダ・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. 牛肉飯の具 (1) 小松菜はゆでる。 (2) 酒・しょうゆを混ぜ合わせ、牛肉を漬ける。 (3) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、人参・牛肉・玉ねぎの順に塩・こしょうをしながら炒める。 (4) やわらかくなったら、小松菜を加えさらに炒め、砂糖・しょうゆ・酒・コンソメスープの素を入れ、水を加えて煮る。 (5) 最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 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。 4. きんぴらごぼう (1) ごま油を熱し、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。 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. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 7. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. 牛肉飯の具 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦・大豆・豚肉) 小麦・大豆・豚肉 4. キャベツソテー 大豆 5. きんぴらごぼう 小麦・大豆 6. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 7. ドレッシングごま (ごま) ごま
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
酒			0.70				
しょうゆ			0.70				
人参		15.6	14.00		いちょう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
小松菜(冷)			21.00		4cm		
ねぎ		17.5	10.50		小口		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.02				
砂糖			1.40				
しょうゆ			5.60				
酒			1.40				
コンソメゴールド			0.56				
でん粉			3.50				
水			42.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
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				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛肉飯の具	保温汁わん
ミニコロッケ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
きんぴらごぼう	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	828	27.2	26.9	124.0	401	113	8.82	4.7	1341	414	0.38	0.52	42	7.5	3.2

献立名 米飯・牛乳・さばのしょうが焼き・野菜のうま煮・厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシング 塩中華
なめこ汁・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのしょうが焼き (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。 2. 野菜のうま煮 (1)ごぼう・大根は下ゆでする。 (2)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3)だし汁にごぼう・大根・人参を入れて煮る。 (4)やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。 3. 厚揚げとブロッコリーのサラダ (1)厚揚げはゆでて冷まし、3個とする。 (2)ブロッコリーはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を盛りつける。 4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 5. なめこ汁 (1)煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ、なめこ・ねぎ・みそを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 6. プチホットケーキ 1個とする。	1. プチホットケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さばのしょうが焼き 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜のうま煮 小麦. さば. 大豆 4. 厚揚げとブロッコリーのサラダ ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 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. なめこ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(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				
ごぼう		11.2	10.00		乱切り 仔ヨウ 1cm厚 仔ヨウ 8mm厚		
大根		35.3	30.00				
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
なめこ			15.00		小口		
ねぎ		10.6	10.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばのしょうが焼き	浅皿
野菜のうま煮	深皿
厚揚げとブロッコリーのサラダ	浅皿
ドレッシング 塩中華	浅皿
なめこ汁	汁わん
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	787	36.0	27.5	106.6	454	126	6.51	4.0	1335	197	0.40	0.67	26	6.0	3.3

献立名 (米飯)・牛乳・八宝うどん・ししゃもフライ・キャベツのごま和え・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. 八宝うどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00			2. 八宝うどん	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て取り出す。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(2)だし汁を煮立て、豚肉・玉ねぎ・白菜を入れ、沸騰したらあくを取る。	
白菜		53.2	50.00		細切り	(3)戻したしいたけ・ねぎ・砂糖・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加えて再び煮立てる。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(4)最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校でめんつゆを沸騰させる。	
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り	どんぶりにあたためたうどんを盛り、めんつゆをかける。	
砂糖			0.80				【アレルギー物質】
しょうゆ			8.00				1. 八宝うどん
うす口しょうゆ			5.00				小麦、さば、大豆、豚肉
みりん			4.00				2. 牛乳
むろ削り			4.00				乳
でん粉			5.00				3. ししゃもフライ
水			200.00				◎魚フライ(ししゃも)
唐辛子(一味)			0.03				(小麦、大豆)
◎魚フライ(ししゃも)	●	28g×1個	28.00			3. ししゃもフライ	小麦、大豆
油		8	4.00			油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	4. キャベツのごま和え
キャベツ		58.9	50.00		細切り		(1)キャベツはゆでて冷まし、水を切る。
砂糖			1.00				(2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ	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	
八宝うどん	どんぶり
ししゃもフライ	浅皿
キャベツのごま和え	浅皿
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	30.9	22.8	104.4	374	97	2.38	3.3	1457	107	0.66	0.59	36	4.8	3.7

献立名 米飯・牛乳・さばのしょうが焼き・にらと玉ねぎのソテー・野菜のうま煮・厚揚げとブロッコリーのサラダ
ドレッシング 塩中華・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのしょうが焼き (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。 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. 野菜のうま煮 (1)ごぼう・大根は下ゆでする。 (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、取り出す。 (3)だし汁にごぼう・大根・人参を入れて煮る。 (4)やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。 4. 厚揚げとブロッコリーのサラダ (1)厚揚げはゆでて冷まし、3個とする。 (2)ブロッコリーはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を盛りつける。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. さばのしょうが焼き 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 野菜のうま煮 小麦. さば. 大豆 5. 厚揚げとブロッコリーのサラダ ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 大豆 6. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦. 卵. 乳. 大豆) 小麦. 卵. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(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				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		35.3	30.00		仔ヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ 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				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばのしょうが焼き	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
野菜のうま煮	ランチボックス②
厚揚げとブロッコリーのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
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)
	770	33.1	27.0	106.7	396	110	5.51	3.6	1069	211	0.39	0.65	28	5.2	2.6

献立名 米飯・牛乳・牛肉と根菜のソテー・ししゃもフライ・キャベツのごま和え・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. 牛肉と根菜のソテー (1) さやいんげんはゆでて、水を切る。 (2) 牛肉はしょうが・しょうゆ・酒に漬ける。 (3) 油を熱し、牛肉・人参・ごぼう・大根・さやいんげんの順に塩・こしょうしながら炒める。 (4) 砂糖・しょうゆを加えてさらに炒め、最後に水溶きでん粉を加える。 2. ししゃもフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. キャベツのごま和え (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。 4. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 牛肉と根菜のソテー 小麦・牛肉・大豆 2. 牛乳 乳 3. ししゃもフライ ◎魚フライ(ししゃも) (小麦・大豆) 4. キャベツのごま和え 小麦・大豆・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
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.30				
しょうゆ			1.00				
酒			1.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
ごぼう		16.7	15.00		細切り		
大根		23.6	20.00		細切り		
さやいんげん(冷)			15.00		3cm		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00				
でん粉			1.50				
水			3.00				
◎魚フライ(ししゃも)	●	28g×1個	28.00				
油		8	4.00				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			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
牛乳	
牛肉と根菜のソテー	ランチボックス①
ししゃもフライ	ランチボックス②
キャベツのごま和え	ランチボックス③
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)
	745	30.6	23.6	107.1	356	99	3.27	5.1	820	179	0.26	0.58	28	3.6	2.0

献立名 米飯・牛乳・サーモンフライ・大根と豚肉の煮物・もやしのサラダ・ドレッシングごま・桜漬・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. サーモンフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. 桜漬 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎サーモンフライ	●	50g×1個	50.00			2. 大根と豚肉の煮物 (1)大根は下ゆでする。 (2)酒・砂糖・しょうゆ・水を煮立 て、豚肉・しょうゆを入れて煮る。 (3)大根を加えて煮含める。	【アレルギー物質】 1. サーモンフライ ◎サーモンフライ (小麦、さけ、大豆)
油		12	6.00				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大 いちよう厚	3. 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。	2. 牛乳 乳
大根		47.1	40.00				
しょうが(おろし)	●		0.50			4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	3. 大根と豚肉の煮物 小麦、大豆、豚肉
酒			2.00				
砂糖			1.50			5. 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、玉ねぎ・ 白菜・みそを加える。 ※各学校でわかめを加えて、沸 させる。	4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
しょうゆ			4.00				
水			5.00				5. 桜漬 ◎桜漬 (大豆)
もやし		50.6	50.00		4cm		
きゅうり		10.2	10.00		小口		6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎桜漬	●		10.00				
白菜		32	30.00		短冊 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
わかめ			1.00				
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	
サーモンフライ	浅皿
大根と豚肉の煮物	深皿
もやしのサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
桜漬	浅皿(アルミカップ)
みそ汁	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	744	29.0	23.1	107.3	351	104	2.81	3.5	1264	86	0.41	0.48	21	4.4	3.1

献立名 (米飯)・牛乳・とり肉の和風ラーメン・かぼちゃひき肉コロッケ・小松菜のごま和え

食品名	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. とり肉の和風ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. とり肉の和風ラーメン	
鶏肉(もも)			40.00		こま切れ	(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。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) だし汁の中にスープストック・塩ラーメンの素・ねぎを加えスープを作る。	【アレルギー物質】
もやし		30.3	30.00		4cm	(3) もやしはゆでて冷まし、水を切る。	1. とり肉の和風ラーメン
ねぎ		10.6	10.00		小口	(4) 油を熱し、鶏肉・人参・(3)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	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)
わかめ			1.00			※各学校で、スープにわかめを加えて沸騰させる。	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
サラダ油			1.00			どんぶりにゆでためんを盛り、具をのせ、スープをかける。	2. 牛乳
塩			0.25				3. かぼちゃひき肉コロッケ
こしょう			0.01				◎かぼちゃひき肉コロッケ
コンソメゴールド			0.25				(小麦、大豆、豚肉、りんご)
ごま(白・粒)			1.00				小麦、大豆、豚肉、りんご
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				4. 小松菜のごま和え
◎鶏がら仕立て塩味	●		10.00				(1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。
むろ削り			4.40				(2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。
水			220.00				※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。
こしょう			0.03				
◎かぼちゃひき肉コロッケ	●	40g×1	40.00				
油		10	5.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
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				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
とり肉の和風ラーメン	どんぶり		
かぼちゃひき肉コロッケ	浅皿		
小松菜のごま和え	浅皿		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	761	30.4	25.0	111.4	387	88	2.87	3.0	1424	380	0.28	0.49	21	9.4	3.5

献立名 米飯・そばろふりかけ・牛乳・サーモンフライ・キャベツと人参のソテー・大根と豚肉の煮物
もやしのサラダ・ドレッシングごま・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. サーモンフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. そぼろふりかけ ・1袋
◎そばろふりかけ	●		10.00				
牛乳		1本	206.00			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。	
◎サーモンフライ	●	50g×1個	50.00				【アレルギー物質】 1. サーモンフライ ◎サーモンフライ (小麦、さけ、大豆) 小麦、さけ、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツと人参のソ テー 大豆 4. 大根と豚肉の煮物 小麦、大豆、豚肉 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 桜漬 ◎桜漬 (大豆) 大豆 7. そぼろふりかけ ◎そばろふりかけ (小麦、大豆) 小麦、大豆
油		12	6.00			3. 大根と豚肉の煮物 (1)大根は下ゆでする。 (2)酒・砂糖・しょうゆ・水を煮 立て、豚肉・しょうがを入れて 煮る。 (3)大根を加えて煮含める。	
キャベツ		41.2	35.00		短冊 細切り		
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大	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。	
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
しょうが(おろし)	●		0.50				
酒			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			4.00				
水			5.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
もやし		50.6	50.00		4cm		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎桜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
そばろふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
サーモンフライ	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
大根と豚肉の煮物	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
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)
	742	27.9	23.5	107.3	412	88	1.83	3.2	1076	118	0.42	0.49	28	3.5	2.6

献立名 米飯・そぼろふりかけ・牛乳・とり肉のけいちゃん焼き・キャベツと人参のソテー・大根と豚肉の煮物
小松菜のごま和え・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. とり肉のけいちゃん焼き (1)しょうが・にんにく・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、鶏肉を漬け込む。 (2)天板に油をぬって鶏肉を並べて焼き、2個とする。 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。 3. 大根と豚肉の煮物 (1)大根は下ゆでする。 (2)酒・砂糖・しょうゆ・水を煮立て、豚肉・しょうがを入れて煮る。 (3)大根を加えて煮含める。 4. 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。	1. そぼろふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. とり肉のけいちゃん焼き みそ(豆)(大豆) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツと人参のソテー 大豆 4. 大根と豚肉の煮物 小麦、大豆、豚肉 5. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 6. 桜漬 ◎桜漬(大豆) 大豆 7. そぼろふりかけ ◎そぼろふりかけ(小麦、大豆) 小麦、大豆
◎そぼろふりかけ	●		10.00				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.20				
みそ(豆)	●		1.50				
砂糖			0.70				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			1.00				
サラダ油			0.50				
キャベツ		41.2	35.00		短冊		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
しょうが(おろし)	●		0.50				
酒			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			4.00				
水			5.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
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				
◎桜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
そぼろふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のけいちゃん焼き	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
大根と豚肉の煮物	ランチボックス②
小松菜のごま和え	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)
	738	34.0	24.2	99.1	474	100	2.97	4.2	1316	320	0.45	0.56	34	3.3	3.2

献立名 ミルクロールパン・牛乳・豚肉と豆のクリーム煮・キャロットラペ・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 豚肉と豆のクリーム煮 (1) グリンピースはゆでる。 (2) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (3) 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。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。 (5) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、金時豆・ひよこ豆・コンソメスープの素・チーズを加える。 (7) やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら・(1)・脱脂粉乳・生クリームを加える。 ※各学校で沸騰させる。 2. キャロットラペ (1) 人参はゆでて冷ます。 (2) 油・塩・砂糖・レモン汁を混ぜ合わせて調味液を作る。 ※各学校で、人参・チーズ・アーモンド・パセリを混ぜ合わせ調味液をかける。 3. パインアップル 汁を切り、1個とする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉と豆のクリーム煮 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. キャロットラペ 乳・大豆・アーモンド 4. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
◎金時豆水煮	●		10.00				
ひよこ豆(ホール)			10.00				
グリンピース(冷)			5.00				
バター			2.00				
サラダ油			3.00				
小麦粉			8.00				
サラダ油			0.50				
塩			1.00				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.50				
チーズ(ピザ用)			2.50				
脱脂粉乳			10.00				
生クリーム			2.50				
水			120.00				
人参		50	45.00		細切り		
サラダ油			2.00				
塩			0.10				
砂糖			3.00				
レモン汁			4.00				
チーズ(ダイス)			3.00				
アーモンド(スライス)			2.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
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
ミルクロールパン	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
豚肉と豆のクリーム煮	中深皿	スプーン	
キャロットラペ	深皿		
パインアップル	深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	871	40.1	31.6	112.8	502	119	2.26	4.5	1391	423	0.98	0.89	29	11.7	3.5

献立名 ミルクロールパン・牛乳・豚肉と豆のクリーム煮・トマトミートオムレツ・玉ねぎとピーマンのソテー
マカロニソテー・ミニトマト・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 豚肉と豆のクリーム煮 (1) グリンピースはゆでる。 (2) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (3) 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。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。 (5) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、金時豆、ひよこ豆・コンソメスープの素・チーズを加える。 (7) やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら・(1)・脱脂粉乳・生クリームを加える。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わんに入れる。	1. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸Na ⁺ 200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。 【アレルギー物質】 1. 豚肉と豆のクリーム煮 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 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. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 5. マカロニソテー 小麦・大豆・鶏肉、豚肉 6. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
じゃが芋		38.9	35.00		ひと口大		
玉ねぎ		37.3	35.00		ひと口大		
◎金時豆水煮	●		7.00				
ひよこ豆(ホール)			7.00				
グリンピース(冷)			3.50				
バター			1.40				
サラダ油			2.10				
小麦粉			5.60				
サラダ油			0.35				
塩			0.70				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.05				
チーズ(ピザ用)			1.75				
脱脂粉乳			7.00				
生クリーム			1.75				
水			84.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	3. 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。	
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
マカロニ			15.00			4. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソメスープの素をしながら炒める。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
ミニトマト		10g×1	10.00			5. ミニトマト へたをとり、1個とする。	
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00			6. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
豚肉と豆のクリーム煮	保温汁わん
トマトミートオムレツ	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
マカロニソテー	ランチボックス②
ミニトマト	ランチボックス④
パインアップル	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	866	37.8	30.4	114.9	524	110	2.53	4.1	1537	140	0.81	0.80	26	9.4	3.9

献立名 バターライス・牛乳・白身魚のマスタード揚げ・玉ねぎとピーマンのソテー・ベーコンとほうれん草のソテー
 キャロットラペ・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
米		225	100.00			1. バターライス 米・塩・コンソメスープの素 ・バターをいっしょに炊く。	
塩			1.00				
コンソメゴールド			1.30				
バター			3.00				
牛乳		1本	206.00			2. 白身魚のマスタード揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水・サラダ油・塩・洋からし ・でん粉を混ぜ合わせ、衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1 個とする。 (160~170℃) 3. 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。 4. ベーコンとほうれん草のソテー (1) ほうれん草はゆでて水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 油を熱し、ベーコン・ほうれ ん草・ホールコーンを加え、塩 ・こしょう・コンソメスープの 素をしながら炒める。 5. キャロットラペ (1) 人参はゆでて冷ます。 (2) 油・塩・砂糖・レモン汁を混 ぜ合わせて調味液を作る。 ※各学校で、人参・チーズ・ア ーモンド・パセリを混ぜ合わせ 調味液をかける。 6. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のマスタード 揚げ 小麦. 大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンの ソテー 大豆 4. ベーコンとほうれん 草のソテー ◎ベーコン (乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚 肉 5. キャロットラペ 乳. 大豆. アーモンド 6. バターライス 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚 肉
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
洋からし			2.00				
でん粉			7.50				
水			9.00				
油		16	8.00				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ベーコン	●		10.00				
ほうれん草(冷)			50.00		4cm		
ホールコーン(缶)			10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
人参		50	45.00		細切り		
サラダ油			2.00				
塩			0.10				
砂糖			3.00				
レモン汁			4.00				
チーズ(ダイス)			3.00				
アーモンド(スライス)			2.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.20				

献立名	食器
バターライス	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のマスタード揚げ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
ベーコンとほうれん草のソテー	ランチボックス②
キャロットラペ	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)
	818	29.6	30.2	111.8	345	115	2.39	3.6	1529	662	0.33	0.60	34	6.6	3.9

献立名 サンドイッチロール・牛乳・ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ・マセドアンサラダ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ
みそｽﾄﾛｰﾈ・ﾐﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｰｰｷ

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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ (1) 油を熱し、豚肉・人参・ごぼう・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうをしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、砂糖・ソース・オイスターソース・トマトケチャップを加えて炒める。 (3) 最後に削りぶしを加える。 2. マセドアンサラダ (1) じゃが芋はゆでるか蒸して、冷ます。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料・チーズを合わせる。 3. ドﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ ※各学校でサラダにかける。 4. みそｽﾄﾛｰﾈ (1) 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうをしながら炒め水を加え煮る。 (2) 沸騰したらあくを取り、ベーコン・大豆・トマト水煮・コンソメスープの素・みそを加える ※各学校で沸騰させる。 5. ミﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｰｰｷ 1個とする。	1. ミﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｰｰｷ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. マセドアンサラダ 乳 4. ミﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｰｰｷ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン) 小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン 5. サンドイッチロール 小麦, 乳, 大豆 6. みそｽﾄﾛｰﾈ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごぼう		33.4	30.00		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			1.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
砂糖			1.50				
ソース			5.00				
オイスターソース	●		1.00				
トマトケチャップ			5.00				
かつお削りぶし			0.50				
じゃが芋		44.5	40.00		1. 5cm角		
人参		5.6	5.00		1cm角		
きゅうり		10.2	10.00		1cm角		
チーズ(ダイス)			10.00				
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾙｽﾛｰ)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
大豆(水煮)			10.00				
人参		5.6	5.00		いちよう		
玉ねぎ		10.7	10.00		1.5cm角		
トマト水煮(ダイス)			15.00				
サラダ油			0.20				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
みそ(信州)			6.00				
水			130.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
サンドイッチロール	浅皿
牛乳	
ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ	中深皿
マセドアンサラダ	中深皿
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	中深皿
みそｽﾄﾛｰﾈ	汁わん
ミﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｰｰｷ	中深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	773	34.7	29.3	97.3	422	113	2.43	3.6	1716	259	0.73	0.64	31	9.6	4.3

献立名 牛乳・ビーフカレー・ハムのドレッシング和え・ドレッシングコールスロー・豆乳プリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1.ビーフカレー	【アレルギー物質】 1.ビーフカレー ◎給食用カレー粉 (小麦,大豆,豚肉) 小麦,乳,牛肉,大豆,鶏 肉,豚肉,りんご 2.牛乳 乳 3.ハムのドレッシング 和え ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 4.豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆
米		225	100.00			(1)カレールーは微温湯で溶く。	
牛肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(2)油を熱し、牛肉・じゃが芋・	
じゃが芋		55.6	50.00		2cm角	人参・玉ねぎの順に塩・こしょ	
人参		22.3	20.00		いちよう	う・カレー粉をしながら炒め、	
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大	水((1)で使用した水を除く)を加	
サラダ油			1.00			え煮る。	
塩			0.30			(3)あくを取り、コンソメスープ	
こしょう			0.03			の素を加える。	
カレー粉			0.30			(4)やわらかくなったら、ルー・	
コンソメゴールド			0.50			ソース・チーズを入れてさらに	
◎給食用カレー粉	●		15.00			炒める。	
ソース			2.00			※各学校でカレーをあたため、	
チーズ(ピザ用)			8.00			米飯にかける。	
水			100.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm	2.ハムのドレッシング和え	
白菜		42.6	40.00		細切り	(1)ハムはゆでて冷ます。	
きゅうり		11.2	10.00		細切り	(2)白菜・きゅうりはゆでて冷ま	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			し、水を切る。	
◎豆乳プリン	●	1個	30.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
						3.ドレッシングコールスロー	
						※各学校でサラダにかける。	
						4.豆乳プリン	
						1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
ビーフカレー	中深皿	はし	
ハムのドレッシング和え	浅皿	スプーン	
ドレッシングコールスロー	浅皿		
豆乳プリン			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	790	29.8	23.8	120.9	363	90	3.57	5.0	1133	248	0.31	0.55	31	7.9	2.9

献立名 サンドイッチロール・牛乳・ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ・ﾊﾞｼﾞﾙｶﾘﾌﾗﾜｰ・ﾏセﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ・ﾐﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｹｰｷ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチロール		2個	114.00			1. ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ (1) 油を熱し、豚肉・人参・ごぼう・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうをしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、砂糖・ソース・オイスターソース・トマトケチャップを加えて炒める。 (3) 最後に削りぶしを加える。 2. バジルカリフラワー (1) カリフラワーはゆでる。 (2) (1)・ウインナに、塩・こしょうをし、油・バジルを加えて焼く。 3. マセドアンサラダ (1) じゃが芋はゆでるか蒸して、冷ます。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料・チーズを合わせる。 4. ドレッシングｺｰﾙｽﾛｰ ※各学校でサラダにかける。 5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	1. バジルカリフラワー ・炒める場合は、油を熱し、ゆでたカリフラワー・ウインナを塩・こしょうしながら炒め、バジルを加える。 【アレルギー物質】 1. ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. バジルカリフラワー ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 大豆, 鶏肉 4. マセドアンサラダ 乳 5. ミニストロベリーケーキ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン) 小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン 6. サンドイッチロール 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごぼう		33.4	30.00		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			1.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
砂糖			1.50				
ソース			5.00				
オイスターソース	●		1.00				
トマトケチャップ			5.00				
かつお削りぶし			0.50				
カリフラワー(冷)	●		35.00				
◎チキンウインナー スライス	●		10.00				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
バジル(乾燥)			0.05				
じゃが芋		44.5	40.00		1. 5cm角		
人参		5.6	5.00		1cm角		
きゅうり		10.2	10.00		1cm角		
チーズ(ダイス)			10.00				
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾙｽﾛｰ)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
サンドイッチロール	ﾗﾝﾁﾊﾞｯｸｽ主 食(ﾊﾟﾝ)
牛乳	
ソース香るｼｷｼｷごぼうｶｯﾄﾞ	ﾗﾝﾁﾊﾞｯｸｽ①
ﾊﾞｼﾞﾙｶﾘﾌﾗﾜｰ	ﾗﾝﾁﾊﾞｯｸｽ②
ﾏセﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ	ﾗﾝﾁﾊﾞｯｸｽ③
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	ﾗﾝﾁﾊﾞｯｸｽ③
ﾐﾆｽﾄﾛﾹﾞﾘｰｹｰｷ	ﾗﾝﾁﾊﾞｯｸｽ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)
	750	33.1	28.3	95.6	440	119	2.16	3.4	1285	222	0.70	0.65	45	9.2	3.2

献立名 米飯・牛乳・ビーフカレーの具・フライドポテト・野菜ソテー・ハムのドレッシング和え・ドレッシングコールスロー
福神漬・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		225	100.00			1. ビーフカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、牛肉・じゃが芋・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。 2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160~170℃) 3. 野菜ソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、人参・キャベツを炒める。 (3) やわらかくなったら、ホールコーンを加え、塩・こしょうで調味する。 4. ハムのドレッシング和え (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) 白菜・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングコールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. 豆乳プリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. ビーフカレーの具 ◎給食用カレー粉(小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. フライドポテト 小麦, 大豆 4. 野菜ソテー 大豆 5. ハムのドレッシング和え ◎ポークハム(豚肉) 豚肉 6. 豆乳プリン ◎豆乳プリン(大豆) 大豆 7. 福神漬 ◎福神漬(小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
じゃが芋		38.9	35.00		2cm角		
人参		15.6	14.00		いちょう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.35				
◎給食用カレー粉	●		10.50				
ソース			1.40				
チーズ(ピザ用)			5.60				
水			70.00				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
人参		5.6	5.00		いちょう		
キャベツ		35.3	30.00		短冊		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		
白菜		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ビーフカレーの具	保温汁わん
フライドポテト	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
ハムのドレッシング和え	ランチボックス②
ドレッシングコールスロー	ランチボックス②
福神漬	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
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	842	27.0	27.0	128.6	355	84	3.08	4.4	1352	235	0.30	0.49	39	6.8	3.2

献立名 米飯・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・大根とウインナのいため煮・チーズフィッシュ
豆腐の五目スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉とキャベツのみそいため (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、豚肉を炒める。 (3) キャベツ・ピーマンを加えて さらに炒め、(1)を加える。 (4)最後に水溶きでん粉を加える。	1. チーズフィッシュ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	2. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。	【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのみ そいため みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのい ため煮
キャベツ		70.6	60.00		ひと口大		
ピーマン		17.7	15.00		細切り	3. チーズフィッシュ (1) かえりはパリットするまでか ら炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を合わせて煮立てる。 (3) かえり・チーズを加えて煮か らめる。	◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. チーズフィッシュ 小麦、乳、大豆 5. 豆腐の五目スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.30			4. 豆腐の五目スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・人参を入 れる。 (2) 沸騰したらあくを取り、塩・ こしょう・コンソメスープの素 ・うす口しょうゆ・豆腐・ねぎ を加える。 (3) 水溶きしたでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50			短冊	
しょうゆ			1.00				
みそ(豆)	●		4.50			◎チキンウインナースライス	
酒			2.00				
トウバンジャン			0.80			短冊	
でん粉			1.00				
水			5.00			短冊	
かえり	●		4.00				
チーズ(ダイス)			3.00			短冊	
砂糖			1.20				
しょうゆ			1.50			短冊	
みりん			1.50				
酒			0.80			短冊	
豆腐(冷凍)			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り	短冊	
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口	短冊	
塩			0.60				
こしょう			0.02			短冊	
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50			短冊	
でん粉			0.60				
水			140.00			短冊	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
豚肉とキャベツのみそいため	浅皿
大根とウインナのいため煮	深皿
チーズフィッシュ	浅皿(アルミカップ)
豆腐の五目スープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	34.4	20.6	106.3	445	133	3.12	4.2	1285	173	0.78	0.53	48	3.5	3.2

献立名 牛乳・ハンバーグライス・青菜のアーモンド和え・豆腐の五目スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ハンバーグライス ・ハンバーグ 湯の中に砂糖・トマトケチャップ・ソース・赤ワイン・チーズを煮立てて、ハンバーグを入れて弱火で煮込む。(30~40分) ・野菜ソテー (1)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。 (2)やわらかくなったらコンソメスープの素を加える。 ※各学校で、ハンバーグをあたため、米飯に野菜ソテーをのせハンバーグ2個とたれを盛り付ける。 2. 青菜のアーモンド和え (1)小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料とアーモンドを混ぜて盛り、調味料をかける。 3. 豆腐の五目スープ (1)湯の中に、玉ねぎ・人参を入れる。 (2)沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・豆腐・ねぎを加える。 (3)水溶きしたでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	1. ハンバーグライス 1. ハンバーグ ・1回に煮込む量は、400~500個がよい。 ・運搬の際は、温度管理に注意する。 【アレルギー物質】 1. ハンバーグライス ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. 青菜のアーモンド和え 小麦、大豆、アーモンド 4. 豆腐の五目スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
米		225	100.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
砂糖		3	2.00				
トマトケチャップ		23	15.00				
ソース		18	12.00				
赤ワイン		2	1.30				
チーズ(ピザ用)		6	4.00				
水		50	33.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
小松菜(冷)			50.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
豆腐(冷凍)			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.60				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.60				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
ハンバーグライス	中深皿	はし	
青菜のアーモンド和え	深皿	スプーン	
豆腐の五目スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	744	26.1	21.2	114.4	577	115	13.85	3.5	1633	378	0.35	0.52	26	5.2	4.1

献立名 米飯・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・大根とウインナのいため煮・青菜のアーモンド和え
チーズフィッシュ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉とキャベツのみそいため (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、豚肉を炒める。 (3) キャベツ・ピーマン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. 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. 青菜のアーモンド和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料とアーモンドを混ぜて盛り、調味料をかける。 4. チーズフィッシュ (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・酒を合わせて煮立てる。 (3) かえり・チーズを加えて煮からめる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのみそいため みそ(豆) (大豆) 小麦・大豆・豚肉 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 ライス (鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉 4. 青菜のアーモンド和え 小麦・大豆・アーモンド 5. チーズフィッシュ 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
キャベツ		70.6	60.00		ひと口大		
ピーマン		17.7	15.00		細切り		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.00				
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				
◎チキンウインナー	●		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				
小松菜(冷)			50.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
チーズ(ダイス)			3.00				
砂糖			1.20				
しょうゆ			1.50				
みりん			1.50				
酒			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉とキャベツのみそいため	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
青菜のアーモンド和え	ランチボックス③
チーズフィッシュ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	735	34.5	21.1	105.0	516	133	3.93	4.4	986	302	0.77	0.59	57	4.4	2.4

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・アスパラと人参のソテー・大根とウインナのいため煮・青菜のアーモンド和え
チーズフィッシュ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの竜田揚げ (1)しょうが・しょうゆを混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2)でん粉をまぶし、油で揚げて1個とする。 (160~170℃) 2. アスパラと人参のソテー (1)アスパラガスはゆでる。 (2)油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。 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. 青菜のアーモンド和え (1)小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料とアーモンドを混ぜて盛り、調味料をかける。 5. チーズフィッシュ (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・酒を合わせて煮立てる。 (3)かえり・チーズを加えて煮からめる。	【アレルギー物質】 1. さばの竜田揚げ 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. アスパラと人参のソテー 大豆 4. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウインナースライス(鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉 5. 青菜のアーモンド和え 小麦. 大豆. アーモンド 6. チーズフィッシュ 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			3.00				
でん粉			6.00				
油		8	5.00				
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm 細切り		
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナースライス	●		15.00		短冊		
大根		53	45.00				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
小松菜(冷)			50.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
チーズ(ダイス)			3.00				
砂糖			1.20				
しょうゆ			1.50				
みりん			1.50				
酒			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの竜田揚げ	ランチボックス①
アスパラと人参のソテー	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
青菜のアーモンド和え	ランチボックス③
チーズフィッシュ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	35.6	30.7	101.5	490	127	3.97	3.9	1017	359	0.39	0.69	24	3.2	2.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・大根と油揚げの煮付け・小松菜のからししょうゆ和え・しそひじき
にらとベーコンのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の香味焼き (1) ねぎ・にんにく・しょうが・こしょう・砂糖・しょうゆ・ごま油を混ぜ、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. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. 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。 4. にらとベーコンのスープ (1) 湯の中に、ベーコン・玉ねぎ・にら・塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	1. しそひじき アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とり肉の香味焼き 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦・さば・大豆 4. 小松菜のからししょうゆ和え 小麦・大豆 5. しそひじき ◎しそひじき (小麦・大豆) 小麦・大豆 6. にらとベーコンのスープ ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
ねぎ		6.4	6.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.30				
しょうが(おろし)	●		0.30				
こしょう			0.01				
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00				
ごま油			1.00				
サラダ油			0.50				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
しめじ		23.6	20.00		小房		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
◎しそひじき	●		10.00				
◎ベーコン	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		10.6	10.00		2cm		
塩			0.40				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			1.50				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の香味焼き	浅皿
大根と油揚げの煮付け	浅皿
小松菜のからししょうゆ和え	深皿
しそひじき	浅皿(アルミカップ)
にらとベーコンのスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	758	32.8	26.7	100.5	365	111	7.40	4.2	1428	243	0.33	0.60	22	3.8	3.4

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・にらともやしのソテー・大根と油揚げの煮付け
小松菜のからししょうゆ和え・しそひじき

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の香味焼き (1)ねぎ・にんにく・しょうが・ こしょう・砂糖・しょうゆ・ご ま油を混ぜ、鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉の香味焼き 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. にらともやしのソテ ー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付 け 小麦・さば・大豆 5. 小松菜のからしじょ うゆ和え 小麦・大豆 6. しそひじき ◎しそひじき (小麦、大豆) 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く みじん	2. にらともやしのソテー (1)もやしはゆでる。 (2)油を熱し、もやし・にらを塩 ・こしょうをしながら炒める。	
ねぎ		6.4	6.00				
にんにく(おろし)	●		0.30		4 cm 4 cm	3. 大根と油揚げの煮付け (1)油揚げはゆでて油抜きする。 (2)むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3)だし汁に、大根・油揚げを加 えて煮る。 (4)やわらかくなったら、砂糖・ 塩・しょうゆを加えて煮る。	
しょうが(おろし)	●		0.30				
こしょう			0.01				
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00				
ごま油			1.00				
サラダ油			0.50				
もやし		31	30.00				
にら		5.3	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
油揚げ			10.00		細切り いちよう厚	4. 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。	
大根		47.1	40.00				
塩			0.20		4 cm 小房		
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00				
しめじ		23.6	20.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
◎しそひじき	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の香味焼き	ランチボックス①
にらともやしのソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
小松菜のからししょうゆ和え	ランチボックス③
しそひじき	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	738	32.0	25.6	98.9	362	108	7.32	4.2	1203	229	0.30	0.61	20	3.7	2.9

献立名 米飯・牛乳・牛肉と野菜のトマトイスターいため・大根と油揚げの煮付け・ごぼうサラダ・ドレッシングごましそひじき

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉と野菜のトマトイスターいた (1) 牛肉はこしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ・ピーマン・トマト水煮を加える。 (3) しょうゆ・オイスターソースで調味し、すりごまを加える。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜のトマトイスターいため オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 牛肉, 大豆, ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦, さば, 大豆 4. 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. しそひじき ◎しそひじき (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
こしょう			0.02				
酒			1.50				
でん粉			1.50				
玉ねぎ		32	30.00		くし切り		
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
トマト水煮(ダイス)			20.00				
サラダ油			1.00				
しょうゆ			2.00				
オイスターソース	●		6.00				
ごま(白・すり)			1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
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				
◎しそひじき	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛肉と野菜のトマトイスターいため	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
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
しそひじき	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	30.7	23.5	108.1	352	126	7.88	5.5	1107	128	0.28	0.49	18	5.2	2.7

献立名 (ロールパン)・牛乳・チキンのクリームスパゲティ・ウインナと野菜のトマト煮・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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. チキンのクリームスパゲティ	
鶏肉			30.00		ひと口大	(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(2) 油・バターを熱し、小麦粉を	
しめじ		23.6	20.00		小房	ふるい入れて弱火でこげつかない	
バター			1.80			ように炒める。	
サラダ油			3.50			(3) 火を止め水(1/4量)を加え	
小麦粉			7.00			ホワイトルウを作る。	
サラダ油			1.00			(4) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・し	
塩			1.00			めじの順に塩・こしょうしながら	
こしょう			0.03			ら炒め、白ワインをふり、水(	
白ワイン			0.30			(1)(3)で使用した水は除く)を	
コンソメゴールド			2.00			加えて煮る。	
脱脂粉乳			9.00			(5) 沸騰したらあくを取り、コン	
水			200.00			ソメスープの素・ルウを入れる。	
パセリ(乾燥)			0.02			(6) 再び煮立ったら脱脂粉乳を加	
◎チキンウインナーライス	●		10.00			える。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	※各学校でスープを沸騰させ、	
人参		11.2	10.00		細切り	パセリを加え、あたためたスパ	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	ゲティにかける。	
サラダ油			0.40			3. ウインナと野菜のトマト煮	
塩			0.20			(1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎ	
こしょう			0.02			・人参・ピーマンを塩・こしょ	
コンソメゴールド			0.20			うしながら炒める。	
しょうゆ			0.50			(2) やわらかくなったら、コンソ	
トマト水煮(ダイス)			8.00			メスープの素・しょうゆ・トマ	
トマトケチャップ			2.00			ト水煮・トマトケチャップを加	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			えて煮る。	
						4. プチりんごケーキ	
						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 ◎ : 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	
チキンのクリームスパゲティ	中深皿	スプーン	
ウインナと野菜のトマト煮	深皿	フォーク	
プチりんごケーキ	深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	878	35.8	29.6	120.9	433	123	2.52	4.0	1617	184	0.41	0.72	13	6.5	4.1

献立名 米飯・牛乳・焼き肉・白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・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. 焼き肉	1. 焼き肉
牛乳		1本	206.00			・たれ	・牛肉は少量ずつ炒める。
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	ねぎ・しょうが・にんにく・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・テンメンジャン・トウバンジャン	2. プチりんごケーキ
サラダ油			1.00			・ごまを混ぜてたれをつくる。	アルミカップを用意する。
人参		22.3	20.00		いちょう	・牛肉	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	(1) たれの半量で牛肉を漬ける。	
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大	(2) 油を熱し、牛肉を炒める。	
サラダ油			1.00			・野菜	
ねぎ		5.3	5.00		小口	油を熱し、人参・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、残りのたれを加えてさらに炒める。	【アレルギー物質】
しょうが(おろし)	●		0.10			※各学校で野菜を盛り、その上に肉をのせる。	1. 焼き肉
にんにく(おろし)	●		0.10				小麦・牛肉・大豆・ごま
砂糖			3.00				2. 牛乳
しょうゆ			8.00				3. プチりんごケーキ
酒			3.00				◎りんごプチケーキ
みりん			3.00				(小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご)
テンメンジャン			2.00				小麦・卵・乳・大豆・りんご
トウバンジャン			0.30				4. 春雨スープ
ごま(白・すり)			1.00				◎カニカマフレーク
白菜		53.2	50.00		細切り	3. ドレッシング サザンド	(小麦, 大豆)
きゅうり		10.2	10.00		小口	※各学校でサラダにかける。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00			4. 春雨スープ	
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm	(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。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(2) 春雨・カニカマフレーク・水耕ねぎを加えて煮る。	
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.3	5.00		小口	※各学校で、沸騰させる。	
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			5. プチりんごケーキ	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
焼き肉	浅皿
白菜のサラダ	深皿
ドレッシング サザンド	深皿
春雨スープ	汁わん
プチりんごケーキ	深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	29.6	22.1	115.4	383	90	3.19	5.0	1272	240	0.27	0.52	33	3.8	3.3

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のたらこマヨネーズ焼き・玉ねぎと人参のソテー・ウインナと野菜のトマト煮
白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・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
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のたらこマヨネーズ焼き (1) 明太子・マヨネーズ・でん粉を混ぜ合わせる。 (2) 魚に塩・こしょう・酒で下味をつける。 (3) 天板に油をぬり、軽く魚を焼く。 (4) (1)を魚にのせて、さらに焼く。 2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 3. ウインナと野菜のトマト煮 (1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎ・人参・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、コンソメスープの素・しょうゆ・トマト水煮・トマトケチャップを加えて煮る。 4. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚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. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. ウインナと野菜のトマト煮 ◎チキンウインナー スライス(鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 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. ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
丸サ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
酒			1.50				
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナー	●		10.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.40				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.50				
トマト水煮(ダイス)			8.00				
トマトケチャップ			2.00				
白菜		53.2	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のたらこマヨネーズ焼き	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
ウインナと野菜のトマト煮	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	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)
	763	31.6	32.1	88.1	382	110	1.39	2.5	1458	242	0.35	0.53	23	4.3	3.8

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・焼き肉・野菜パオズ・白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・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. 焼き肉 ・たれ ねぎ・しょうが・にんにく・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・テンメンジャン・トウバンジャン・ごまを混ぜてたれをつくる。 ・牛肉 (1) たれの半量で牛肉を漬ける。 (2) 油を熱し、牛肉を炒める。 ・野菜 油を熱し、人参・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、残りのたれを加えてさらに炒める。 ※各学校で野菜を盛り、その上に肉をのせる。	1. お魚ふりかけ ・1袋 2. 焼き肉 ・牛肉は少量ずつ炒める。
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
酒			3.00				
みりん			3.00				
テンメンジャン			2.00				
トウバンジャン			0.30				
ごま(白・すり)			1.00				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00			2. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. 焼き肉 小麦・牛肉・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜パオズ ◎多菜包子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
油		8	4.00				
白菜		53.2	50.00			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。	4. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦・卵・乳・大豆・りんご) 小麦・卵・乳・大豆・りんご
きゅうり		10.2	10.00		細切り 小口		
ドレッシング(サザンド)	●		8.00			4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
◎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。	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

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	
焼き肉	ランチボックス①
野菜パオズ	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	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)
	842	31.0	30.4	115.3	510	173	3.24	5.2	1022	233	0.29	0.53	32	3.6	2.6

献立名 米粉パン・牛乳・ハムチーズフライ・和風スパゲティ・人参サラダ・ドレッシング・コールスロー・オニオンスープ
 パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等		
米粉パン		1個	119.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. パインアップル 7ℓカップを用意する。		
牛乳		1本	206.00						
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00						
油		14	7.00						
スパゲティ(カット)			10.00		細切り				
玉ねぎ		10.7	10.00						
人参		5.6	5.00						
ピーマン		5.9	5.00						
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						
人参		33.4	30.00		細切り	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. 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。	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 和風スパゲティ 小麦、大豆 4. 米粉パン 小麦、乳、大豆 5. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
きゅうり		20.5	20.00						
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00		細切り			4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
人参		11.2	10.00						
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り				5. オニオンスープ (1)沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・えのきたけ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2)塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。
えのきたけ		11.8	10.00						
塩			0.50		3cm				
こしょう			0.02						
コンソメゴールド			1.50						
水			140.00						
パセリ(乾燥)			0.01						
パインアップル(缶・缶詰)			25.00			6. パインアップル 汁を切って25gとする。			

献立名	食器
米粉パン	浅皿
牛乳	
ハムチーズフライ	中深皿
和風スパゲティ	中深皿
人参サラダ	中深皿
ドレッシング・コールスロー	中深皿
オニオンスープ	汁わん
パインアップル	中深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	817	30.8	32.5	101.8	525	89	5.16	3.7	1757	425	0.34	0.55	17	4.2	4.4

献立名 牛乳・ツナと大豆の和風ドライカレー・キャベツバーグ・ジャーマンポテト・オニオンスープ
 パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナと大豆の和風ドライカレー (1) さやいんげんはゆでて冷ます (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・ねぎを炒め、人参・玉ねぎを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (3) 大豆・まぐろ油漬・さやいんげんを加え、さらに炒めカレー粉・しょうゆで味を整える。 ※各学校でドライカレーを米飯にかける。 2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とる。 3. ジャーマンポテト (1) 湯にじゃが芋・ベーコン・玉ねぎを入れる。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。 4. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・えのきたけ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。 5. パインアップル 汁を切って25gとする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ツナと大豆の和風ドライカレー 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉 4. ジャーマンポテト ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 5. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
米		225	100.00				
まぐろ油漬			35.00				
大豆(水煮)			30.00				
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
人参		22.3	20.00		みじん		
さやいんげん(冷)			10.00		3cm		
ねぎ		5.3	5.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
カレー粉			1.00				
しょうゆ			3.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
◎ベーコン	●		5.00				
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
えのきたけ		11.8	10.00		3cm		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
ツナと大豆の和風ドライカレー	中深皿	はし	
キャベツバーグ	浅皿	スプーン	
ジャーマンポテト	浅皿		
オニオンスープ	汁わん		
パインアップル	浅皿(アルミカップ)		

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	779	30.0	25.3	114.6	421	162	5.53	3.2	1408	299	0.33	0.45	35	9.5	3.6

献立名 米粉パン・牛乳・ハムチーズフライ・玉ねぎとコーンのソテー・和風スパゲティ・人参サラダ
ドレッシング・コールロー・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
米粉パン		1個	119.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、 豚肉) 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. 和風スパゲティ 小麦、大豆 5. 米粉パン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
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				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。 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. 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. ドレッシング・コールロー ※各学校でサラダにかける。 6. パインアップル 汁を切って25gとする。	
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				
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(コールロー)	●		8.00				
パインアップル(缶・飛ット)			25.00				

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食
牛乳	
ハムチーズフライ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
和風スパゲティ	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・コールロー	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	818	30.5	33.0	101.1	524	88	5.08	3.7	1499	356	0.31	0.52	17	4.0	3.7

献立名 ソフト麺・牛乳・カレー麺の具・キャベツバーグ・玉ねぎとコーンのソテー・ジャーマンポテト・人参サラダ
ドレッシング・コールスロー・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
ソフトめん90		1袋	220.00			1. カレー麺の具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、牛肉・豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加える。 (3) 沸騰したらあくをとり、コンソメスープの素・チーズを加え煮る。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れて煮込む。 ※各学校でカレーを沸騰させる。保温汁わんに盛り付ける。 2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とる。 3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。 4. ジャーマンポテト (1) 湯にじゃが芋・ベーコン・玉ねぎを入れる。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。 5. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 6. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 7. パインアップル 汁を切って25gとする。	【アレルギー物質】 1. カレー麺の具 ◎給食用カレー (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉, 豚肉) 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 5. ジャーマンポテト ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉 6. ソフト麺 小麦
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			20.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
チーズ(ピザ用)			4.00				
◎給食用カレーソース	●		17.00				
ソース			2.50				
水			130.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ベーコン	●		5.00				
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器
ソフト麺	ランチボックス主食
牛乳	
カレー麺の具	保温汁わん
キャベツバーグ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
ジャーマンポテト	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・コールスロー	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	860	33.3	32.1	112.5	439	151	5.92	4.0	1960	418	0.76	0.66	37	9.6	4.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のスパイシーから揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・青菜の中華和え
あっさり塩スープ・白ごまプリン

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. とり肉のスパイシーから揚げ (1) でん粉・上新粉は合わせておく。 (2) にんにく・しょうが・こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・カレー粉・チリパウダー・オールスパイス・ごま油を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (3) 鶏肉に(1)をまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃) 2. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 青菜の中華和え (1) もやし・小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味料をかける。 4. あっさり塩スープ (1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・カニカマフレーク・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. とり肉のスパイシーから揚げ 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. 青菜の中華和え 小麦, 大豆, ごま 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵, 乳, 大豆, ごま) 卵, 乳, 大豆, ごま 6. あっさり塩スープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
しょうが(おろし)	●		0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.50				
酒			2.00				
カレー粉			0.15				
チリパウダー			0.01				
オールスパイス			0.02				
ごま油			0.10				
でん粉			6.50				
上新粉			1.50				
油		8	5.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
もやし		31	30.00		3cm 4cm		
小松菜(冷)			30.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り 短冊 小口		
白菜		21.3	20.00				
ねぎ		10.6	10.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のスパイシーから揚げ	浅皿
ブロッコリーと人参のソテー	浅皿
青菜の中華和え	深皿
あっさり塩スープ	汁わん
白ごまプリン	

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)
	763	34.0	23.1	108.1	426	93	2.54	3.1	1209	325	0.31	0.53	31	4.0	3.0

献立名 牛乳・ルーロー飯・桜えびと野菜のいためビーフン・中華風きゅうり・あっさり塩スープ・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ルーロー飯 ・ルーロー飯の具 (1)大根は下ゆでする。 (2)ごま油を熱し、しょうが・ねぎ・豚肉を塩・こしょうしながら炒める。 (3)戻したしいたけ・大根を加えさらに炒め、水を加えて豚肉がやわらかくなるまで煮込む。 (4)砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソースを加えてさらに煮込み、水溶きでん粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. 桜えびと野菜のいためビーフン (1)ビーフンはもどす。 (2)油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうをしながら炒める。 (3)やわらかくなったら、水・スープストック・ビーフンを加えて炒める。 (5)小桜えびを加えてさらに炒める。 3. 中華風きゅうり (1)きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2)しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 4. あっさり塩スープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2)スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・カニカマフレーク・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	1. 中華風きゅうり アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ルーロー飯 オイスターソース (小麦,大豆) 小麦,大豆,豚肉,ごま 2. 牛乳 乳 3. 桜えびと野菜のいためビーフン 小桜えび (えび) ヘルシーfarmスープストック (大豆,鶏肉,豚肉) えび,大豆,鶏肉,豚肉 4. 中華風きゅうり 小麦,大豆,ごま 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵,乳,大豆,ごま) 卵,乳,大豆,ごま 6. あっさり塩スープ ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) ヘルシーfarmスープストック (大豆,鶏肉,豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉, ごま
米		225	100.00		1cm角		
豚肉(もも・平切り・厚)			50.00		みじん切り		
しょうが(おろし)	●		0.50		1cm角		
ねぎ		10.6	10.00		細切り		
大根		58.9	50.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
ごま油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
砂糖			4.50				
しょうゆ			7.50				
酒			2.00				
オイスターソース	●		2.00				
でん粉			5.00				
ごま油			0.20				
水			80.00				
ビーフン			5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
小桜えび	●		1.50				
にんにく(おろし)	●		0.25				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
ヘルシーfarmスープストック	●		0.05				
水			1.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
ヘルシーfarmスープストック	●		1.00				
◎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				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
ルーロー飯	どんぶり	はし	
桜えびと野菜のいためビーフン	浅皿	スプーン	
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ)		
あっさり塩スープ	汁わん		
白ごまプリン			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	771	29.3	21.4	118.3	446	103	2.29	3.8	1669	160	0.71	0.52	34	4.0	4.1

献立名 米飯・牛乳・とり肉のスパイシーから揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・青菜の中華和え・中華風きゅうり
白ごまプリン

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. とり肉のスパイシーから揚げ (1) でん粉・上新粉は合わせておく。 (2) にんにく・しょうが・こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・カレー粉・チリパウダー・オールスパイス・ごま油を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (3) 鶏肉に(1)をまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃) 2. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 青菜の中華和え (1) もやし・小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味料をかける。 4. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. とり肉のスパイシーから揚げ 小麦. 大豆. 鶏肉. ごま 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. 青菜の中華和え 小麦. 大豆. ごま 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵, 乳, 大豆, ごま) 卵. 乳. 大豆. ごま 6. 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				
にんにく(おろし)	●		0.50				
しょうが(おろし)	●		0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.50				
酒			2.00				
カレー粉			0.15				
チリパウダー			0.01				
オールスパイス			0.02				
ごま油			0.10				
でん粉			6.50				
上新粉			1.50				
油		8	5.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
もやし		31	30.00		3cm 4cm		
小松菜(冷)			30.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のスパイシーから揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
青菜の中華和え	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
白ごまプリン	ランチボックス③

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	32.8	23.1	105.6	353	95	2.57	3.2	904	259	0.30	0.52	28	3.4	2.3

献立名 米飯・牛乳・ルーロー飯の具・にらまんじゅう・ブロッコリーと人参のソテー
桜えびと野菜のいためビーフン・中華風きゅうり・白ごまプリン

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. ルーロー飯の具 (1) 大根は下ゆでする。 (2) ごま油を熱し、しょうが・ねぎ・豚肉を塩・こしょうしながら炒める。 (3) 戻したしいたけ・大根を加えさらに炒め、水を加えて豚肉がやわらかくなるまで煮込む。 (4) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソースを加えてさらに煮込み、水溶きでん粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。 2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。 3. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 4. 桜えびと野菜のいためビーフン (1) ビーフンはもどす。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうをしながら炒める。 (3) やわらかくなったら、水・スープストック・ビーフンを加えて炒める。 (5) 小桜えびを加えてさらに炒める。 5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 6. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. ルーロー飯の具 オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 4. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 5. 桜えびと野菜のいためビーフン 小桜えび (えび) ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) えび, 大豆, 鶏肉, 豚肉 6. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵, 乳, 大豆, ごま) 卵, 乳, 大豆, ごま 7. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り・厚)			35.00		1cm角		
しょうが(おろし)	●		0.35				
ねぎ		7.4	7.00		みじん切り		
大根		41.2	35.00		1cm角		
干しいたけ(スライス)			0.35		細切り		
ごま油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.01				
砂糖			3.15				
しょうゆ			5.25				
酒			1.40				
オイスターソース	●		1.40				
でん粉			3.50				
ごま油			0.14				
水			56.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
ビーフン			5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
小桜えび	●		1.50				
にんにく(おろし)	●		0.25				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		0.05				
水			1.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ルーロー飯の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
桜えびと野菜のいためビーフン	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
白ごまプリン	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	767	26.5	22.6	118.4	366	98	2.29	3.5	1318	169	0.57	0.49	38	4.2	3.2

献立名 米飯・牛乳・おろしチキンカツ・油揚げと小えびのさっと煮・白菜のおひたし・みそ汁・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. おろしチキンカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・おろしだれ (1) 水に、大根おろし・砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えて煮立てる。 (2) 最後に水耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、チキンカツにおろしだれをかける。 2. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 3. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味料をかける。 4. みそ汁 (1) ねぎはゆでて冷ます。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、豆腐・ねぎ・みそを加える。 ※各学校で、わかめを加えて沸騰させる。 5. ごま団子 1個とする。	1. ごま団子 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. おろしチキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦、えび、大豆 4. 白菜のおひたし 小麦、大豆 5. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦、乳、大豆、ごま) 小麦、乳、大豆、ごま 6. みそ汁 さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
大根		35.3	30.00		おろす		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.4	3.00		小口		
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.00				
レモン汁			2.00				
水			4.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.50				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
豆腐(冷凍)			30.00				
わかめ			1.00		2cm		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(信州)			9.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
おろしチキンカツ	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	深皿
白菜のおひたし	浅皿
みそ汁	汁わん
ごま団子	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	854	29.8	28.4	123.4	472	189	10.15	3.6	1456	209	0.31	0.46	37	4.8	3.4

献立名 (米飯)・牛乳・卵とじ五目あんかけラーメン・野菜入り肉しゅうまい・キャベツのおかか和え・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. ごま団子 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. 卵とじ五目あんかけラーメン	
豚肉(もも・平切り)			20.00		細切り	(1) 油を熱し、豚肉・人参・戻したしいたけ・ねぎ・白菜を塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 卵とじ五目あんかけラーメン 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) 小麦、卵、大豆、鶏肉、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. キャベツのおかか和え 小麦、大豆 5. ごま団子 ◎ごま団子(小麦、乳、大豆、ごま) 小麦、乳、大豆、ごま
鶏卵			20.00			(2) 水・スープストック・塩ラーメンスープの素を加え、沸騰させる。	
人参		16.7	15.00		短冊	(3) 水溶性でん粉を加え、とろみがつき、沸騰したら卵を加える	
白菜		47.9	45.00		短冊	(4) 最後にごま油を加える。	
干しいたけ(スライス)			0.70		細切り	※各学校で、スープを沸騰させる。	
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り	3. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				
でん粉			8.00				
水			180.00				
ごま油			0.10				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. キャベツのおかか和え	
キャベツ		58.9	50.00		細切り	(1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、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、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	
かつお削りぶし			0.50				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00			5. ごま団子 1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
卵とじ五目あんかけラーメン	どんぶり
野菜入り肉しゅうまい	浅皿
キャベツのおかか和え	浅皿
ごま団子	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	818	32.3	23.4	127.1	424	86	10.62	2.9	1594	339	0.45	0.56	37	9.7	4.0

献立名 米飯・牛乳・おろしチキンカツ・さやいんげんと人参のソテー・油揚げと小えびのさっと煮・白菜のおひたし
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. おろしチキンカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・おろしだれ (1) 水に、大根おろし・砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えて煮立てる。 (2) 最後に水耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、チキンカツにおけるしだれをかける。	【アレルギー物質】 1. おろしチキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんと人参のソテー 大豆 4. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦、えび、大豆 5. 白菜のおひたし 小麦、大豆 6. 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				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
大根		35.3	30.00		おろす		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.4	3.00		小口		
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.00				
レモン汁			2.00				
水			4.00				
さやいんげん(冷)			20.00		4cm	2. さやいんげんと人参のソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 4. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味料をかける。 5. ごま団子 1個とする。	
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎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	
おろしチキンカツ	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
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
白菜のおひたし	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)
	825	27.5	27.4	120.9	460	161	9.32	3.4	1041	286	0.32	0.47	38	4.5	2.4

献立名 米飯・牛乳・豚肉とねぎのスタミナいため・野菜入り肉しゅうまい・キャベツのおかか和え・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. 豚肉とねぎのスタミナいため (1) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎの順に炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。 (3) 最後にトウバンジャンを加える。 2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。 3. キャベツのおかか和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。 4. ごま団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉とねぎのスタミナいため 小麦, 大豆, 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) 4. キャベツのおかか和え 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 ◎ごま団子 (小麦, 乳, 大豆, ごま) 小麦, 乳, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.00				
酒			5.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン			0.60				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎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	
豚肉とねぎのスタミナいため	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
キャベツのおかか和え	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)
	800	31.9	23.4	117.3	366	98	10.63	4.2	853	260	0.85	0.59	32	4.1	2.1

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・とんとんサラダ・ドレッシングごま・すまし汁
大根の甘酢漬

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. 揚げたらの五目あんかけ ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・五目あん (1) グリンピースはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・酒を入れて煮る。 (3) 最後にグリンピース・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で魚にあんをかける。	1. たまごふりかけ ・1袋 2. 大根の甘酢漬 アル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			2. とんとんサラダ (1) 豚肉はゆでて冷ます。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 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。 5. 大根の甘酢漬 (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 酢・砂糖・みりんを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. 揚げたらの五目あんかけ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. とんとんサラダ 豚肉 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 5. 大根の甘酢漬 小麦 6. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま 7. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
たら(切り身)		60g×1	60.00		細切り 細切り 細切り ひと口大 細切り 細切り 細切り 小口 細切り		
塩			0.10				
こしょう			0.01				
でん粉			6.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00				
人参		16.7	15.00				
干しいたけ(スライス)			1.00				
グリンピース(冷)			5.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			15.00				
豚肉(ももうす切り)			10.00				
キャベツ		47.1	40.00				
人参		11.2	10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
高野豆腐			3.00				
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				
大根		23.6	20.00				
砂糖			0.80				
みりん			0.80				
酢			2.40				

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
揚げたらの五目あんかけ	浅皿
とんとんサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
すまし汁	汁わん
大根の甘酢漬	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(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	30.9	20.4	108.9	559	98	2.24	3.5	1095	264	0.35	0.50	27	4.1	2.7

献立名 牛乳・ぎょうざ丼・人参と青菜の塩こうじナムル・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. ぎょうざ丼 (1) ぎょうざは蒸して2個とする (2) 白菜・キャベツはゆでて水を切る。 (3) ごま油を熱し、しょうが・んにく・ねぎ・豚肉の順に塩・こしょうしながら炒める。 (4) (2)を加えてさらに炒め、スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・水を加えて煮る。 (5) 最後にラー油・水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、にらを加える。 ※各学校で具をあたため米飯にかけ、ぎょうざ2個をのせる。 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。 3. 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。 4. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ぎょうざ丼 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) ◎焼き餃子(小麦、大豆、豚肉、ごま) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、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. アンニンゼリー ◎柿仔ゼリー(杏仁風味)(乳) 乳 5. すまし汁 ◎カニカマフレーク(小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
米		225	100.00				
豚肉(ミンチ)			40.00				
白菜		26.5	25.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		細切り		
ねぎ		6.4	6.00		小口		
にら		6.4	6.00		2cm		
しょうが(おろし)	●		0.60				
んにく(おろし)	●		0.25				
ごま油			2.50				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
ヘルシーファームスープストック	●		3.00				
砂糖			0.60				
しょうゆ			2.50				
酒			6.00				
オイスターソース	●		1.20				
ラー油			1.00				
でん粉			4.00				
水			50.00				
◎焼き餃子	●	18g*2	36.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
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				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
高野豆腐			3.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎柿仔ゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
ぎょうざ丼	どんぶり	はし	
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿	スプーン	
すまし汁	汁わん		
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)
	799	27.6	25.5	116.7	454	93	3.28	4.3	1521	312	0.58	0.53	35	4.2	3.8

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・人参と青菜の塩こうじナムル・とんとんサラダ
ドレッシングごま・大根の甘酢漬

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. 揚げたらの五目あんかけ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・五目あん (1) グリンピースはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・酒を入れて煮る。 (3) 最後にグリンピース・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で魚にあんをかける。 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。 3. とんとんサラダ (1) 豚肉はゆでて冷ます。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. 大根の甘酢漬 (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 酢・砂糖・みりんを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	1. たまごふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. 揚げたらの五目あんかけ 小麦、大豆 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. とんとんサラダ 豚肉 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) 6. 大根の甘酢漬 小麦 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				
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				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り		
グリンピース(冷)			5.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
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				
豚肉(ももうす切り)			10.00		ひと口大		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
砂糖			0.80				
みりん			0.80				
酢			2.40				

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	
揚げたらの五目あんかけ	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
とんとんサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
大根の甘酢漬	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)
	737	29.5	21.2	110.7	556	103	2.87	3.4	914	472	0.40	0.54	35	5.5	2.2

献立名 米飯・牛乳・ぎょうざ丼の具・アスパラソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・大根の甘酢漬
アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぎょうざ丼の具	【アレルギー物質】 1. ぎょうざ丼の具 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) ◎焼き餃子 (小麦, 大豆, 豚肉, ごま) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. アスパラソテー 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. 大根の甘酢漬 小麦 6. アンニンゼリー ◎初仕ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00			(1) ぎょうざは蒸して2個とする (2) 白菜・キャベツはゆでて水を切る。 (3) ごま油を熱し、しょうが・んにく・ねぎ・豚肉の順に塩・こしょうしながら炒める。 (4) (2)を加えてさらに炒め、スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・水を加えて煮る。 (5) 最後にラー油・水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、にらを加える。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
豚肉(ミンチ)			28.00			2. アスパラソテー	
白菜		18.7	17.50		細切り	(1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
キャベツ		20.6	17.50		細切り	3. 人参と青菜の塩こうじナムル	
ねぎ		4.5	4.20		小口	(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。	
にら		4.5	4.20		2cm	4. 大根の甘酢漬	
しょうが(おろし)	●		0.42			(1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 酢・砂糖・みりんを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
んにく(おろし)	●		0.17			5. アンニンゼリー	
ごま油			1.75			汁をきって40gとする。	
塩			0.35				
こしょう			0.01				
ヘルシーファームスープストック	●		2.10				
砂糖			0.42				
しょうゆ			1.75				
酒			4.20				
オイスターソース	●		0.84				
ラー油			0.70				
でん粉			2.80				
水			35.00				
◎焼き餃子	●	18g*2	36.00				
グリーンアスパラガス(冷)			25.00		4cm		
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
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				
大根		23.6	20.00		細切り		
砂糖			0.80				
みりん			0.80				
酢			2.40				
◎初仕ゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ぎょうざ丼の具	保温汁わん
アスパラソテー	ランチボックス①
ぎょうざ	ランチボックス②
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス④
大根の甘酢漬	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	23.4	21.5	115.0	365	83	2.83	3.7	988	311	0.53	0.54	35	4.3	2.4

献立名 黒ロールパン・牛乳・ミートボールのトマトソースかけ・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングイタリアン
卵スープ・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. ミートボールのトマトソースか ・ミートボール 肉団子は、でん粉をまぶして揚 げ、5個とする。 (160~170℃) ・トマトソース (1)油を熱し、にんにくを炒め、 玉ねぎ・キャベツ・しめじを加 え、塩・こしょうをしながら炒 める。 (2)トマト水煮・コンソメスープ の素・白ワイン・トマトケチャ ップ・ロリエを加えて煮る。 ※各学校で、ミートボールにト マトソースをかける。 2. きゅうりとコーンのサラダ (1)ホールコーンは汁を切る。 (2)きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 3. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 4. 卵スープ (1)湯の中に、人参・塩・こしょ う・コンソメスープの素・うす 口しょうゆを入れ煮る。 (2)水溶きしたでん粉を加え、煮 立ったら、溶き卵を加える。 ※各学校で沸騰させる。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. ミニチョコケーキ 7ルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ミートボールのトマ トソースかけ ◎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, セラチン 2. 牛乳 乳 3. 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 4. 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 5. 黒ロールパン 小麦, 乳, 大豆 6. 卵スープ 小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚 肉
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		うす切り		
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.05				
コンソメゴールド			0.50				
白ワイン			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
ロリエパウダー			0.02				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
鶏卵			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
塩			0.60				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.80				
水			140.00				
◎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	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
ミートボールのトマトソースかけ	中深皿		
きゅうりとコーンのサラダ	中深皿		
ドレッシングイタリアン	中深皿		
卵スープ	汁わん		
ミニチョコケーキ	中深皿(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)
	733	28.7	26.5	96.3	365	89	2.43	2.7	1604	277	0.43	0.64	16	4.7	4.1

献立名 (米飯)・牛乳・とり肉の五目あんかけうどん・厚焼き卵・お魚そぼろときゅうりのごま和え

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
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. とり肉の五目あんかけうどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00			2. とり肉の五目あんかけうどん (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)だし汁を煮立て、鶏肉・人参白菜を入れ、沸騰したらあくを取る。 (3)ねぎ・砂糖・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加えて再び煮立て、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、めんつゆを沸騰させ、あたためたうどんにかける。	【アレルギー物質】 1. とり肉の五目あんかけうどん 小麦、さば、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆
鶏肉			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
砂糖			0.80				
しょうゆ			10.00				
うす口しょうゆ			5.00				
みりん			4.00				
むろ削り			4.00				
でん粉			7.00				
水			200.00				
唐辛子(一味)			0.03				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			3. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
もやし		30.3	30.00		3cm		
きゅうり		20.5	20.00		輪切り	4. お魚そぼろときゅうりのごま和え (1)もやし・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ごまを和え、調味料をかける。	4. お魚そぼろときゅうりのごま和え 小麦、大豆、ごま 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(シヨコ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			0.70				
◎カットケーキ(シヨコ)	●	1切	10.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
とり肉の五目あんかけうどん	どんぶり
厚焼き卵	浅皿
お魚そぼろときゅうりのごま和え	浅皿
ミニチョコケーキ	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)
	758	31.9	24.2	103.3	387	98	2.83	3.4	1664	322	0.32	0.69	19	4.0	4.1

献立名 黒ロールパン・牛乳・ミートボールのトマトソースかけ・塩昆布の和風パスタ・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシングイタリアン・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ミートボールのトマトソースか ・ミートボール 肉団子は、でん粉をまぶして揚 げ、5個とする。 (160~170℃) ・トマトソース (1)油を熱し、にんにくを炒め、 玉ねぎ・キャベツ・しめじを加 え、塩・こしょうをしながら炒 める。 (2)トマト水煮・コンソメスープ の素・白ワイン・トマトケチャ ップ・ロリエを加えて煮る。 ※各学校で、ミートボールにト マトソースをかける。 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。 3. きゅうりとコーンのサラダ (1)ホールコーンは汁を切る。 (2)きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. ミートボールのトマ トソースかけ ◎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、ゼラチン 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. 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) 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. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		うす切り		
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.05				
コンソメゴールド			0.50				
白ワイン			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
ロリエパウダー			0.02				
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				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ミートボールのトマトソースかけ	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
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	782	29.7	28.2	104.0	364	97	2.48	2.8	1343	176	0.48	0.59	19	5.5	3.5

献立名 米飯・牛乳・牛肉とキャベツのゆずみそいため・塩昆布の和風パスタ・お魚そぼろときゅうりのごま和え
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
米		225	100.00			1. 牛肉とキャベツのゆずみそいた (1) しょうゆ・みそ・酒・みりん・ゆずこしょうを合わせておく (2) 油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎの順に炒める。 (3) やわらかくなったら、キャベツ・にらを加えてさらに炒め、(1)を加える。 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。 3. お魚そぼろときゅうりのごま和 (1) もやし・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ごまを和え、調味料をかける。 4. ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 牛肉とキャベツのゆずみそいため 小麦、牛肉、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. お魚そぼろときゅうりのごま和え 小麦、大豆、ごま 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		53	45.00		ひと口大		
にら		10.6	10.00		3cm		
サラダ油			1.00				
しょうゆ			0.80				
みそ(信州)			5.00				
酒			2.00				
みりん			2.00				
ゆずこしょう			0.80				
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				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
もやし		30.3	30.00		3cm		
きゅうり		20.5	20.00		輪切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			0.70				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛肉とキャベツのゆずみそいため	ランチボックス①
塩昆布の和風パスタ	ランチボックス②
お魚そぼろときゅうりのごま和え	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	753	33.3	21.6	110.3	368	105	3.60	5.3	915	193	0.38	0.58	34	4.2	2.3

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・肉じゃが・小松菜の土佐和え・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. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. 肉じゃが	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 肉じゃが 小麦・牛肉・大豆 4. 小松菜の土佐和え 小麦・大豆 5. こうじ汁 小麦・さば・大豆
油		12	6.00			(1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・糸こんにゃくの順に炒め、水を加えて煮る。 (3) 砂糖・塩・しょうゆ・酒を加えて煮込む。	
牛肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			10.00		4cm		
じゃが芋		33.4	30.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		いちよう		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
水			8.00				
小松菜(冷)			50.00		4cm	3. 小松菜の土佐和え	
人参		11.2	10.00		細切り	(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、材料に調味料・削りぶしをかける。	
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
白菜		21.3	20.00		短冊	4. こうじ汁	
人参		11.2	10.00		仔ヨウ切5mm厚	(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮たてで、取り出す。 (2) だし汁に人参・白菜を入れて煮る。 (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。 ※各学校で、沸騰させる。	
ねぎ		10.6	10.00		小口		
うす口しょうゆ			2.00				
塩こうじ	●		10.00				
むろ削り			3.00				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
肉じゃが	深皿
小松菜の土佐和え	浅皿
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)
	754	26.5	21.7	114.8	353	89	3.59	3.5	1220	432	0.36	0.55	31	6.7	3.0

献立名 米飯・牛乳・野菜たっぷりドリア風シチュー・トマトミートオムレツ・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー
 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. 野菜たっぷりドリア風シチュー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) ブロccoliはゆでて水を切る。 (3) 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。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウを作る。 (5) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・なす・しめじの順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・牛乳・ホールコーンを加える。 (7) ルウを入れて煮込み、最後にチーズを加える。 ※各学校でブロッコリーを加えて沸騰させる。 2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。 3. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. パインアップル 汁を切り、1個とする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷりドリア風シチュー 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレツ ◎トマトミートオムレツ (卵, 大豆, 鶏肉) 卵. 大豆. 鶏肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			40.00		ひと口大		
じゃが芋		33.4	30.00		2cm角		
人参		22.3	20.00		いちよう		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
なす		16.7	15.00		いちよう厚		
ホールコーン(缶)			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
しめじ		12.5	10.00		小房		
バター			2.00				
サラダ油			3.00				
小麦粉			7.00				
サラダ油			0.50				
牛乳			100.00				
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)			4.00				
水			140.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
野菜たっぷりドリア風シチュー	中深皿
トマトミートオムレツ	浅皿
コールスローサラダ	浅皿
ドレッシング・コールスロー	浅皿
パインアップル	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	868	30.2	32.2	121.7	503	96	2.29	4.2	1157	406	0.39	0.75	42	6.9	2.9

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・さやいんげんと玉ねぎのソテー・肉じゃが・小松菜の土佐和え・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. さやいんげんと玉ねぎのソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんと玉ねぎ のソテー 大豆 4. 肉じゃが 小麦・牛肉・大豆 5. 小松菜の土佐和え 小麦・大豆
油		12	6.00		細切り 4cm		
玉ねぎ		32	30.00			3. 肉じゃが (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・糸こんにゃくの 順に炒め、水を加えて煮る。 (3) 砂糖・塩・しょうゆ・酒を加 えて煮込む。	
さやいんげん(冷)			10.00		ひと口大 4cm		
サラダ油			0.50			4. 小松菜の土佐和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料に調味料・削 りぶしをかける。	
塩			0.40		ひと口大		
こしょう			0.02				
牛肉(もも・平切り)			15.00				
糸こんにゃく(白)			10.00				
じゃが芋		33.4	30.00				
人参		11.2	10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
水			8.00				
小松菜(冷)			50.00				
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ぶりフライ	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
肉じゃが	ランチボックス②
小松菜の土佐和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	742	26.2	22.1	111.5	347	87	3.45	3.5	1004	365	0.35	0.54	28	6.7	2.5

献立名 米飯・牛乳・野菜たっぷりドリア風シチュー・トマトミートオムレツ・さやいんげんと玉ねぎのソテー
 コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・きゅうりのレモン漬・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. 野菜たっぷりドリア風シチュー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) ブロccoliリーはゆでて水を切る。 (3) 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。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウを作る。 (5) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・なす・しめじの順に塩・こしょうをしながら炒め、残りの水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・牛乳・ホールコーンを加える。 (7) ルウを入れて煮込み、最後にチーズを加える。 ※各学校でブロッコリーを加えて沸騰させ、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷりドリア風シチュー 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 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. さやいんげんと玉ねぎのソテー 大豆 5. きゅうりのレモン漬 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			28.00		ひと口大		
じゃが芋		23.4	21.00		2cm角		
人参		15.6	14.00		いちょう		
玉ねぎ		22.4	21.00		細切り		
なす		11.7	10.50		いちょう厚		
ホールコーン(缶)			7.00				
ブロッコリー(冷)	●		10.50				
しめじ		8.8	7.00		小房		
バター			1.40				
サラダ油			2.10				
小麦粉			4.90				
サラダ油			0.35				
牛乳			70.00				
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)			2.80				
水			98.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. さやいんげんと玉ねぎのソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (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)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40			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。	
こしょう			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			0.30			6. きゅうりのレモン漬 (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00			7. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
野菜たっぷりドリア風シチュー	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
コールスローサラダ	ランチボックス②
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス②
きゅうりのレモン漬	ランチボックス④
パインアップル	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	805	26.8	27.9	118.4	473	94	2.25	3.5	1145	350	0.38	0.68	42	6.2	2.8

献立名 米飯・牛乳・白身魚のおかか揚げ・大根の煮付け・もやしのサラダ・ドレッシングパンパンジー・春雨スープ
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. 白身魚のおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。 2. 大根の煮付け (1) こんにやくはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・こんにやくを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 3. もやしのサラダ (1) 鶏ささみフレークは汁を切る。 (2) もやし・人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 5. 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。 6. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のおかか揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根の煮付け 小麦・さば・大豆 4. もやしのサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 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. 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. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		30g×2	60.00				
酒			4.00				
でん粉			5.00				
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				
こんにやく			10.00		角切り厚		
大根		58.9	50.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00		4cm		
もやし		51.6	50.00		細切り		
人参		5.6	5.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	浅皿
大根の煮付け	深皿
もやしのサラダ	浅皿
ドレッシングパンパンジー	浅皿
春雨スープ	汁わん
プチヨーグルトゼリー	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	747	29.8	20.4	112.6	358	81	1.78	2.9	1305	139	0.23	0.51	14	2.9	3.2

献立名 米飯・牛乳・豚肉のしょうがいため・高野豆腐の煮物・白菜のごま和え・春雨スープ・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. 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。	【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. 白菜のごま和え 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 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
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)だし汁に、人参を入れて煮る。 (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。 3. 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。 4. 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。 5. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	
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			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
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				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm		
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				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
豚肉のしょうがいため	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
白菜のごま和え	浅皿
春雨スープ	汁わん
プチヨーグルトゼリー	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	776	30.3	24.6	110.9	408	93	2.48	4.6	1338	224	0.60	0.53	19	3.0	3.4

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・さやいんげんとコーンのソテー・大根の煮付け
もやしのサラダ・ドレッシング(パンパンジー)・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. 白身魚のおかか揚げ	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃)	【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. さやいんげんとコーンのソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦, さば, 大豆 5. もやしのサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 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. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆) 乳, 大豆 8. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦, 卵, 大豆, ごま) 小麦, 卵, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			(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			(3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	
酒			4.00			2. さやいんげんとコーンのソテー	
でん粉			5.00			(1) さやいんげんはゆでる。	
油		16	8.00			(2) ホールコーンは汁を切る。	
しょうゆ			3.50			(3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。	
砂糖			2.50			3. 大根の煮付け	
水			3.00			(1) こんにやくはゆでる。	
かつお削りぶし			1.00			(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。	
さやいんげん(冷)			20.00		4cm	(3) だし汁に、大根・こんにやくを加えて煮る。	
ホールコーン(缶)			5.00			(4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。	
サラダ油			0.30			4. もやしのサラダ	
塩			0.30			(1) 鶏ささみフレークは汁を切る。	
こしょう			0.02			(2) もやし・人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
こんにやく			10.00		角切り厚 いちよう厚	5. ドレッシング(パンパンジー) ※各学校でサラダにかける。	
大根		58.9	50.00			6. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
もやし		51.6	50.00		4cm 細切り		
人参		5.6	5.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

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	
白身魚のおかか揚げ	ランチボックス①
さやいんげんとコーンのソテー	ランチボックス①
大根の煮付け	ランチボックス②
もやしのサラダ	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
プチヨーグルトゼリー	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)
	731	29.3	21.1	107.7	355	86	1.95	3.1	1033	155	0.24	0.54	13	3.3	2.5

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・豚肉のしょうがいため・さやいんげんとコーンのソテー・高野豆腐の煮物
白菜のごま和え・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. 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. 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. さやいんげんとコーンのソテー (1)さやいんげんはゆでる。 (2)ホールコーンは汁を切る。 (3)油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁に、人参を入れて煮る。 (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合める。 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. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	【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. さやいんげんとコーンのソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 5. 白菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 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. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま
豚肉(肩ロース・3mm厚)			60.00		ひと口大		
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				
さやいんげん(冷)			20.00		4cm		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
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				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

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	
豚肉のしょうがいため	ランチボックス①
さやいんげんとコーンのソテー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
白菜のごま和え	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

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	29.8	25.3	106.0	405	98	2.65	4.8	1066	240	0.61	0.56	18	3.4	2.7