

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 4月

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

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

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

A 献立

食

献立名 米飯・牛乳・牛肉と野菜の甘辛いため・ほうれん草とツナのサラダ・ドレッシングごま・春雨スープ・りんご

[illegible]

献立名	食器	その他	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！
米飯	茶わん	トレイ		
牛乳		はし		
牛肉と野菜の甘辛いため	浅皿			
ほうれん草とツナのサラダ	深皿			
ドレッシングごま	深皿			
春雨スープ	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)
	748	30.7	21.2	111.7	370	100	3.34	4.9	1091	399	0.28	0.52	26	3.8	2.8

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・野菜パオズ・きゅうりのごま酢和え・りんご

[illegible]

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
塩ラーメン	どんぶり
野菜パオズ	浅皿
きゅうりのごま酢和え	浅皿
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	801	33.2	26.3	116.5	357	88	2.07	3.1	1782	196	0.60	0.49	28	8.9	4.5

献立名 米飯・牛乳・牛肉と野菜の甘辛いため・大根とウインナのいため煮・ほうれん草とツナのサラダ
ドレッシング ごま・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. 牛肉と野菜の甘辛いため (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせる。 (2) 油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンを炒め、(1)を加える。 (3) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 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. ほうれん草とツナのサラダ (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. りんご 汁を切り、 2 5 g とする。	【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜の甘辛いため 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウイナー スライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. ほうれん草とツナの 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. りんご りんご
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		短冊切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
酒			1.50				
みりん			3.00				
でん粉			1.50				
水			5.00				
◎チキンウイナー 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				
まぐろ油漬			10.00				
ほうれん草 (冷)			40.00		4 c m		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング (香りごま)	●		8.00				
りんご (缶)			25.00				
						</	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛肉と野菜の甘辛いため	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
ほうれん草とツナのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	31.8	23.7	107.0	352	126	3.34	5.0	821	406	0.29	0.54	29	3.9	2.1

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・キャベツソテー・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

[illegible]

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
キャベツソテー	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	752	30.9	25.6	102.9	346	116	2.04	3.9	913	162	0.30	0.53	35	3.4	2.3

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のクリームソースがけ・ベーコンと野菜のペッパーソテー・ポテトサラダ

ト[♭]レッシング[♯] コールスロー・オニオンスープ・プチホットケーキ[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米粉パン		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					
白身魚のクリームソースがけ		中深皿							
ベーコンと野菜のペッパーソテー		中深皿							
ポテトサラダ		中深皿							
ドレッシング・コールスロー		中深皿							
オニオンスーブ		汁わん							
プチホットケーキ		中深皿（アルミカップ）							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	739	38.0	25.5	92.4	356	92	1.88	3.6	2093	228	0.36	0.56	38	6.4	5.1

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のクリームソースがけ・スパゲティのソテー・ベーコンと野菜のペッパーソテー
ポテトサラダ・ドレッシング・コールスロー・プチホットケーキ

[illegible]

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食（パン）
牛乳	
白身魚のクリームソースがけ	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
ベーコンと野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
ポテトサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
プチホットケーキ	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	774	39.1	26.2	98.6	356	98	2.01	3.8	1830	159	0.37	0.56	37	6.8	4.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばの竜田揚げ・大根のごまみそかけ・もやしのナムル・潮の香汁・白桃

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
たまごふりかけ				はし			
牛乳							
さばの竜田揚げ		浅皿					
大根のごまみそかけ		深皿					
もやしのナムル		浅皿					
潮の香汁		汁わん					
白桃		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	816	32.0	28.8	113.6	507	116	3.30	3.7	1409	214	0.39	0.62	18	4.2	3.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばの竜田揚げ・さやいんげんと玉ねぎのソテー・大根のごまみそかけ
もやしのナムル・白桃

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの竜田揚げ	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
大根のごまみそかけ	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
白桃	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	822	31.8	29.3	114.7	507	112	3.18	3.7	1115	218	0.40	0.64	20	4.3	2.7

献立名 (ロールパン)・牛乳・えびとブロッコリーのスパゲティ・白菜のサラダ・ドレッシング サザン

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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. えびとブロッコリー のスパゲティ ・カリフラワーは煮崩 れるようにする。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. えびとブロッコリーのスパゲテ	
むきえび			25.00		サイズ80	(1) バター・油を熱し、小麦粉を	
玉ねぎ		42.6	40.00		薄切り	ふるい入れて弱火でこげつかな	
セロリ		3.9	2.50		細切り	いように炒める。	
えのきたけ		11.8	10.00		みじん	(2) 火を止め、水(1/2量)を加	
ブロッコリー(冷)	●		25.00			えてホワイトルウを作る。	【アレルギー物質】
カリフラワー(冷)	●		15.00			(3) えびはゆでる。	1. えびとブロッコリー
にんにく(おろし)	●		0.30			(4) ブロッコリーはゆでて冷まし	のスパゲティ
バター			3.00			水を切る。	小麦・乳・えび・大豆・鶏
サラダ油			3.00			(5) カリフラワーはゆでて冷まし	肉・豚肉
小麦粉			6.00			水を切る。	2. 牛乳
サラダ油			0.50			(6) 油を熱し、にんにく・セロリ	乳
塩			1.50			玉ねぎ・カリフラワーを加えて	3. プチヨーグルトゼリ
コンソメゴールド			2.00			炒め、残りの水を加える。	ー
チーズ(ピザ用)			5.00			(7) えび・えのきたけを・塩・コ	◎ヨーグルトゼリー
牛乳			50.00			ンソメスープの素を加えて煮る。	(乳・大豆)
水			120.00			(8) ホワイトルウ・牛乳を加えて	乳・大豆
こしょう(粗挽き)			0.05			煮る。	4. (ロールパン)
人参		11.2	10.00		細切り	(9) チーズを加えて煮込み、最後	小麦・乳・大豆
白菜		53.2	50.00		細切り	にこしょうを入れる。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			※各学校で、ソースにブロッコ	
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			リーを加えて沸騰させ、あたた	
						めたスパゲティにかける。	
						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。	
						4. ドレッシング サザン	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. プチヨーグルトゼリー	
						1個とする。	

献立名	食器
(ロールパン)	浅皿
牛乳	
えびとブロッコリーのスパゲティ	中深皿
白菜のサラダ	深皿
ドレッシング サザン	深皿
プチヨーグルトゼリー	

その他
トレイ
スプーン
フォーク
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	846	34.4	27.9	118.7	436	110	3.00	3.9	1692	218	0.42	0.64	39	8.0	4.3

献立名 米飯・牛乳・白身魚のおかか揚げ・ごぼうのペペロンチーノ・信田和え・こうじ汁・プチヨーグルトゼリー[illegible]

献立名		食器		その他		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！
米飯		茶わん		トレイ				
牛乳				はし				
白身魚のおかか揚げ		浅皿						
ごぼうのペペロンチーノ		深皿						
信田和え		浅皿						
こうじ汁		汁わん						
プチヨーグルトゼリー								

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	780	29.2	23.6	114.5	374	108	3.01	3.1	1184	334	0.28	0.53	20	5.0	2.7

献立名 ロールパン・牛乳・ハーブチキン・野菜ソテー・ごぼうのペペロンチーノ・白菜のサラダ・ドレッシング サザン
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
ロールパン35		2個	119.00			1. ハーブチキン	【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. 野菜ソテー 大豆 4. ごぼうのペペロンチーノ ◎ベーコン (乳, 豚肉) ヘルシーファームスーフストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉 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. ロールパン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00			(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。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. 野菜ソテー	
塩			0.40			(1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 油を熱し、玉ねぎを炒める。 (4) 火が通ったら、(1)・(2)を加え 塩・こしょうしながら炒める。	
パン粉			2.00			3. ごぼうのペペロンチーノ	
粉チーズ			2.00			(1) ごぼうは下ゆでをする。 (2) 油・バターを熱し、ベーコン ・にんにく・たかの爪を炒め、 香りが出たらごぼうを加えて炒 める。 (3) 人参を加えて炒め、スープ ストック・うす口しょうゆ・酒で 調味する。	
パプリカパウダー			0.10			4. 白菜のサラダ	
バジル(乾燥)			0.05			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。	
こしょう(粗挽き)			0.05			5. ドレッシング サザン	
サラダ油			0.50			※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	6. プチヨーグルトゼリー	
ホールコーン(缶)			10.00			1個とする。	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ベーコン	●		7.00				
ごぼう		44.5	40.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
唐辛子(たかの爪)			0.04		輪切り		
バター			1.00				
サラダ油			1.00				
ヘルシーファームスーフストック	●		1.00				
うす口しょうゆ			1.20				
酒			3.00				
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				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳			◎ : 加工	
ハーブチキン	ランチボックス①			
野菜ソテー	ランチボックス①			
ごぼうのペペロンチーノ	ランチボックス②			
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			
プチヨーグルトゼリー	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	860	35.2	39.8	91.9	386	106	2.09	4.1	1342	236	0.41	0.66	22	6.2	3.3

献立名 米飯・牛乳・白身魚のおかか揚げ・野菜ソテー・ごぼうのペペロンチーノ・信田和え・プチヨーグルトゼリー[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
ごぼうのペペロンチーノ	ランチボックス②
信田和え	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	776	29.2	24.1	112.9	364	106	2.90	3.3	989	266	0.27	0.53	18	5.2	2.3

献立名 米飯・牛乳・肉団子のケチャップ甘酢あん・根菜サラダ・ドレッシング ごま・小魚のいり煮・もずくのスープ

[illegible]

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
肉団子のケチャップ甘酢あん	浅皿
根菜サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
小魚のいり煮	深皿（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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	769	27.2	23.1	115.6	417	104	2.94	3.5	1508	228	0.33	0.46	18	4.3	3.6

献立名 牛乳・中華飯・えびしゅうまい・人参と青菜の塩こうじナムル・もずくのスープ・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 中華飯	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00			(1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を入れて煮る。	
人参		22.3	20.00		いちよう	(3) 最後に水溶きでん粉を加える	【アレルギー物質】
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	※各学校で具をあたため、米飯にかける。	1. 中華飯
白菜		42.6	40.00		ひと口大		小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ねぎ		10.6	10.00		みじん		2. 牛乳
しょうが(おろし)	●		0.50			2. えびしゅうまい	乳
サラダ油			1.00			蒸して2個とする。	3. えびしゅうまい
塩			0.50				◎えびシューマイ
こしょう			0.03			3. 人参と青菜の塩こうじナムル	(小麦、えび)
コンソメゴールド			0.80			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	小麦、えび
しょうゆ			5.00			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	4. 人参と青菜の塩こうじナムル
でん粉			8.00			(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。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
水			80.00				5. アンニンゼリー
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00			4. もずくのスープ	◎おイトゼリー(杏仁風味)
小松菜(冷)			40.00		4cm	(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。	乳
人参		16.7	15.00		細切り	(2) 最後にねぎを加えて煮立てる。	6. もずくのスープ
ごま油			0.80			※各学校で沸騰させる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
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				
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				
塩			0.80				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎おイトゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器
牛乳	
中華飯	中深皿
えびしゅうまい	浅皿
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿
もずくのスープ	汁わん
アンニンゼリー	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
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)
	804	33.4	22.1	120.6	402	102	6.06	4.2	1688	501	0.82	0.55	29	5.0	4.1

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・えびしゅうまい・ブロッコリーと人参のソテー・人参と青菜の塩こうじナムル
 小魚のいり煮・アンニンゼリー

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
中華飯の具	保温汁わん
えびしゅうまい	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
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
小魚のいり煮	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	
ｽﾌﾟｰﾝ (BOX)	

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	765	31.5	19.5	118.8	488	104	6.64	4.1	1258	546	0.67	0.55	40	5.7	3.0

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらのしょうが焼き・きんぴらごぼう・もやしのおかか和え・大根スープ
ごま団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのしょうが焼き (1) しょうが・しょうゆを混ぜ合 わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				2. ごま団子 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00			2. きんぴらごぼう (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参 を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を 加えて、さらに炒める。 (2) 最後に唐辛子を加える。	
しょうが(おろし)	●		0.60				
しょうゆ			6.00				
サラダ油			0.50				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
人参		11.2	10.00		細切り	3. もやしのおかか和え (1) 人参・もやしはゆでて冷まし 水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混 ぜ、調味料をかける。	【アレルギー物質】 1. さわらのしょうが焼 き 小麦・大豆 2. 牛乳 乳
もやし		50.6	50.00		4cm		3. きんぴらごぼう 小麦・大豆・ごま
砂糖			0.40				4. もやしのおかか和え 小麦・大豆
しょうゆ			2.50				5. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦・乳・大豆・ごま)
かつお削りぶし			1.00				小麦・乳・大豆・ごま
大根		35.3	30.00		短冊	4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・ を加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コ ンソメスープの素・うす口しょ うゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら、水 耕ねぎ・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	6. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦・大豆・ごま)
人参		5.6	5.00		短冊		小麦・大豆・ごま
ごま油			0.50				7. 大根スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
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				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口	5. ごま団子 1個とする。	
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
さわらのしょうが焼き	浅皿
きんぴらごぼう	深皿
もやしのおかか和え	浅皿
大根スープ	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)
	742	32.0	20.3	111.3	402	113	2.50	3.5	1443	273	0.32	0.70	15	4.3	3.5

献立名 (米飯)・牛乳・とり塩うどん・厚揚げのみそだれかけ・大根サラダ・ドレッシング 塩中華・ごま団子

[illegible]

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
とり塩うどん	どんぶり
厚揚げのみそだれかけ	浅皿
大根サラダ	浅皿
ドレッシング* 塩中華	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	764	26.6	23.2	114.2	405	97	4.97	2.6	1640	270	0.31	0.48	18	6.2	4.1

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらのしょうが焼き・アスパラガス・きんぴらごぼう・もやしのおかか和え
ごま団子

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらのしょうが焼き	ランチボックス①
アスパラガス	ランチボックス①
きんぴらごぼう	ランチボックス②
もやしのおかか和え	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	732	32.4	19.8	109.8	395	112	2.54	3.7	1114	237	0.35	0.73	15	4.3	2.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・手羽先風から揚げ・アスパラガス・きんぴらごぼう・大根サラダ・ドレッシング 塩中華ごま団子

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
手羽先風から揚げ	ランチボックス①
アスパラガス	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* 塩中華	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	877	29.4	29.2	124.6	407	107	2.47	4.1	1128	294	0.37	0.56	16	4.4	2.7

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・大根と油揚げの煮付け・小松菜のからししょうゆ和え・とうもろこしのスープ
ソース・プチりんごケーキ

[illegible]

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
小松菜のからしじょうゆ和え	浅皿
とうもろこしのスープ	汁わん
ソース	
プチりんごケーキ	浅皿（アルミカップ）

そ の 他	
トレイ	
はし	

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	775	25.9	25.7	111.2	359	97	3.10	3.1	1378	235	0.30	0.53	15	4.3	3.4

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・ポトフ・豆腐ハンバーグ・キャベツと人参のソテー・トマチーペンネ

アロエフルーツ

[illegible]

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	
ポトフ	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	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
トマチーペンネ	ランチボックス②
アロエフルーツ	ランチボックス③

そ の 他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ (BOX)

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	837	34.1	25.5	120.5	429	119	5.69	3.2	1689	292	0.66	0.54	50	9.7	4.2

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・キャベツと人参のソテー・大根と油揚げの煮付け・小松菜のからしじょうゆ和え
ソース・プチりんごケーキ[illegible]

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
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
小松菜のからしじょうゆ和え	ランチボックス③
ソース	調味料容器
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	768	25.5	26.2	109.3	368	94	3.06	3.1	1017	269	0.31	0.53	31	4.0	2.5

献立名 米飯・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・高野豆腐の煮物・和風サラダ・ドレッシング 青じそ・みそ汁・野菜ジュース

[illegible]

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
和風サラダ	浅皿
ドレッシング青じそ	浅皿
みそ汁	汁わん
野菜ジュース	

そ の 他
トレイ
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	740	30.9	17.6	117.1	360	123	2.81	3.3	1457	600	0.29	0.43	75	4.6	3.6

献立名 米飯・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・野菜ソテー・高野豆腐の煮物・和風サラダ・ドレッシング 青じそ
うずら卵のしょうゆ煮・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚の甘辛揚げ ・魚	【アレルギー物質】 1. 白身魚の甘辛揚げ 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. 和風サラダ 小麦、大豆、ごま 6. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ、りんご) オレンジ、りんご 7. うずら卵のしょうゆ 煮 小麦、卵、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・しょうがに漬 ける。	
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			(2) 小麦粉をまぶし、魚を揚げ1 個とする。	
しょうゆ			1.00			・たれ	
酒			2.00			ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を 合わせて煮立て、水溶きでん粉	
しょうが(おろし)	●		0.30			・ねぎを加える。	
小麦粉			6.00			※各学校で魚にたれをからめる。	
油		8	5.00		小口		
ねぎ		2.7	2.50				
ざらめ糖(中ざら)			4.50				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00			2. 野菜ソテー	
でん粉			0.50			(1) ホールコーンは汁を切る。	
水			12.00			(2) 油を熱し、人参・キャベツを 炒める。	
人参		11.2	10.00		いちよう	(3) やわらかくなったら、ホール コーンを加え、塩・こしょう・	
キャベツ		41.2	35.00		短冊	で調味する。	
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50			3. 高野豆腐の煮物	
塩			0.40			(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	
こしょう			0.02			てて、取り出す。	
高野豆腐			7.00		角切り	(2) だし汁に、人参を入れて煮る。	
人参		11.2	10.00		いちよう5mm	(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	
砂糖			2.00			れて煮含める。	
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ひじき			2.00			4. 和風サラダ	
しょうゆ			1.00			(1) ひじきは洗って戻し、水・し ょうゆで煮て冷ます。	
水			5.00			(2) 大根・きゅうりはゆでて冷ま す。	
大根		35.3	30.00		細切り	※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
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			5. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。	
うずら卵水煮		8g×2	16.00			6. うずら卵のしょうゆ煮	
砂糖			0.50			(1) うずら卵はゆでる。	
しょうゆ			1.50			(2) 砂糖・しょうゆ・酒・水を煮 立て、うずら卵を加えて煮て2	
酒			1.00			個とする。	
水			2.50				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40			7. 野菜ジュース 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	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
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
うずら卵のしょうゆ煮	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

その他
はし

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	762	31.7	20.0	117.2	363	117	2.66	3.3	1307	745	0.26	0.45	84	4.2	3.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉のカレー風味焼き・野菜ソテー・高野豆腐の煮物・磯辺和え・うずら卵のしょうゆ煮
野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のカレー風味焼き	【アレルギー物質】 1. とり肉のカレー風味 焼き 小麦・大豆・鶏肉 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. 磯辺和え 小麦・大豆 6. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ、りんご) オレンジ、りんご 7. うずら卵のしょうゆ 煮 小麦・卵・大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉をにんにく・塩・こしょう・カレー粉・砂糖・しょうゆ・酒に漬け込む。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) (1)にでん粉を加えて混ぜる。	
にんにく(おろし)	●		0.20			(3) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	
塩			0.20			2. 野菜ソテー	
こしょう			0.02			(1) ホールコーンは汁を切る。	
カレー粉			0.04			(2) 油を熱し、人参・キャベツを炒める。	
砂糖			1.30			(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。	
しょうゆ			5.00			3. 高野豆腐の煮物	
酒			2.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
でん粉			2.50			(2) だし汁に、人参を入れて煮る。	
サラダ油			0.50			(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。	
人参		11.2	10.00		いちよう	4. 磯辺和え	
キャベツ		41.2	35.00		短冊	(1) 白菜はゆでて冷まし、水を切る。	
ホールコーン(缶)			5.00			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
サラダ油			0.50			※各学校で材料と削り節・きざみのりを和え、調味料をかける。	
塩			0.40			5. うずら卵のしょうゆ煮	
こしょう			0.02			(1) うずら卵はゆでる。	
高野豆腐			7.00		角切り	(2) 砂糖・しょうゆ・酒・水を煮立て、うずら卵を加えて煮て2個とする。	
人参		11.2	10.00		いちよう5mm	6. 野菜ジュース	
砂糖			2.00			1個とする。	
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
白菜		63.9	60.00		細切り		
砂糖			0.70				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
きざみのり			0.50				
うずら卵水煮		8g×2	16.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.50				
酒			1.00				
水			2.50				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
とり肉のカレー風味焼き	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			
磯辺和え	ランチボックス③			
うずら卵のしょうゆ煮	ランチボックス④			
野菜ジュース	デザート容器			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	789	34.8	26.1	108.5	349	97	3.03	4.4	1230	781	0.29	0.58	94	3.3	3.0

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・ハンバーガー・きゅうりとコーンのサラダ・トレッシング・コールスロー・コンソメスープ
ミニチョコケーキ[illegible]

献立名	食器
サンドイッチパンズ	浅皿
牛乳	
ハンバーガー	中深皿
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿
コンソメスープ	汁わん
ミニチョコケーキ	中深皿（アルミカップ）

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	809	30.5	28.7	110.2	561	116	12.87	3.1	1701	247	0.45	0.61	35	7.2	4.4

B 献立

食

コンソメスープ・ミニチョコケーキ

献立名		食器	その他	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！
ジャンバラヤ		中深皿	トレイ			
牛乳			はし			
フライドチキン		浅皿	スプーン			
チーズポテト		浅皿				
コールスローサラダ		深皿				
ドレッシングコールスロー		深皿				
コンソメスープ		汁わん				
ミニチョコケーキ		浅皿（アルミカップ）				

2025/2/6

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・ハンバーガー・チーズポテト・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・コールスロー
ミニチョコケーキ[illegible]

献立名	食器
サンドイッチパンズ	ランチボックス主食（パン）
牛乳	
ハンバーガー	ランチボックス①
チーズポテト	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・コーンスロー	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	828	31.4	29.3	114.6	568	121	12.94	3.3	1493	181	0.47	0.62	39	10.8	3.9

献立名 米飯・牛乳・さばのみそ煮風・さやいんげんと人参のソテー・大根と豚肉の煮物・キャベツのおひたし
あっさり塩スープ[illegible]

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
さばのみそ煮風	浅皿
さやいんげんと人参のソテー	浅皿
大根と豚肉の煮物	深皿
キャベツのおひたし	浅皿
あっさり塩スープ	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	771	35.7	24.9	106.8	396	117	3.15	3.7	1574	284	0.52	0.69	36	4.1	4.0

献立名 牛乳・カツカレー・白菜のサラダ・ドレッシングハンバーグ・きゅうりのレモン漬・みかんカットゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
カツカレー	中深皿			はし			
白菜のサラダ	浅皿			スプーン			
ドレッシングパンパシター	浅皿						
きゅうりのレモン漬	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)
	848	27.6	27.3	126.1	364	92	2.57	4.0	1188	362	0.77	0.55	49	4.9	3.0

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・さばのみそ煮風・さやいんげんと人参のソテー・大根と豚肉の煮物

キャベツのおひたし・きゅうりのレモン漬

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばのみそ煮風	ランチボックス①
さやいんげんと人参のソテー	ランチボックス①
大根と豚肉の煮物	ランチボックス②
キャベツのおひたし	ランチボックス③
きゅうりのレモン漬	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	34.9	24.3	106.0	378	121	3.24	3.9	1271	288	0.53	0.70	35	4.1	3.3

献立名 米飯・牛乳・カツカレーの具・さやいんげんと人参のソテー・白菜のサラダ・トレッチングパンパングー
きゅうりのレモン漬・みかんカットゼリー

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
カツカレーの具	保温汁わん
さやいんげんと人参のソテー ひかり	ランチボックス①
白菜のサラダ	ランチボックス②
トッピングバンパングザー	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
みかんカットゼリー	ランチボックス③

そ の 他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ (BOX)

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	818	27.0	25.6	123.0	354	91	2.49	3.9	1075	382	0.77	0.54	48	4	2.6

献立名 米飯・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・厚揚げの煮物・ごぼうのスープ・プチグレープゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 揚げたらの五目あんかけ ・魚	【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. 厚揚げの煮物 ◎絹厚揚げ（冷凍） （大豆） 小麦、さば、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. ごぼうのスープ ◎ベーコン （乳、豚肉） 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
牛乳		1本	206.00			(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℃)	
たら（切り身）		60g×1	60.00			・五目あん	
塩			0.10			(1) グリンピースはゆでる。	
こしょう			0.01			(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。	
でん粉			6.00			(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。	
油		6	4.00			2. 厚揚げの煮物	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(1) さやいんげんはゆでる。	
人参		16.7	15.00		細切り	(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。	
干しいたけ（スライス）			1.00		細切り	(3) 油を熱し、玉ねぎを炒め、だし汁を加えて煮る。	
グリンピース（冷）			5.00			(4) やわらかくなったたら、砂糖・しょうゆ・みりんを加え、厚揚げを煮含め、最後にさやいんげんを加える。	
サラダ油			0.50			3. ごぼうのスープ	
砂糖			2.00			(1) 油を熱し、ベーコン・ごぼう・しめじの順に、塩・こしょうしながら炒める。	
しょうゆ			6.00			(2) 水を加え、沸騰したらあくをとる。	
みりん			2.00			(3) コンソメスープの素・うす口しょうゆで調味し、最後にねぎ・ごま・ごま油を加える。 ※各学校でスープを沸騰させる。	
酒			1.00			4. プチグレープゼリー	
でん粉			0.50			1個とする。	
水			15.00				
◎絹厚揚げ（冷凍）	●	10g×3	30.00				
玉ねぎ		26.6	25.00		ひと口大 4cm		
さやいんげん（冷）			5.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎ベーコン	●		5.00				
ごぼう		16.7	15.00		さがき ほぐす 小口		
しめじ		12.5	10.00				
ねぎ		10.6	10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
うす口しょうゆ			1.00				
水			140.00				
ごま（白・粒）			2.00				
ごま油			0.30				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	●：統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎：加工	
揚げたらの五目あんかけ	浅皿			
厚揚げの煮物	深皿			
ごぼうのスープ	汁わん			
プチグレープゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	753	29.7	20.1	117.0	413	113	5.02	3.5	1178	193	0.32	0.54	12	6.0	3.0

献立名 (米飯)・牛乳・みそラーメン・野菜入り肉しゅうまい・ツナサラダ・トレッシング ごま・プチグレープゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1. みそラーメン ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. みそラーメン	
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大	・野菜	
人参		16.7	15.00		細切り	人参・キャベツはゆでて冷まし	【アレルギー物質】
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り	水を切る。	1. みそラーメン
キャベツ		41.2	35.00		細切り	・スープ	◎とんこつラーメンの素
ねぎ		5.3	5.00		小口	(1)みそは微温湯で溶く。	(小麦、大豆、豚肉)
サラダ油			1.00			(2)油を熱し、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。	みそ(豆) (大豆)
塩			0.25			(3)沸騰したらあくを取り、とんこつラーメンの素・(1)・ねぎを入れて煮る。 ※各学校で、スープを沸騰させる。どんぶりにゆであめんと盛り、野菜のをせ、スープをかける。	小麦、卵、大豆、豚肉
こしょう			8.00				
◎とんこつラーメンの素	●		8.00				2. 牛乳
みそ(豆)	●		8.00				乳
みそ(信州)			8.00				3. 野菜入り肉しゅうまい
水			220.00				い
唐辛子(一味)			0.03				◎野菜入り肉しゅうまい
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
まぐろフレーク水煮			10.00			3. 野菜入り肉しゅうまい	)
きゅうり		35.8	35.00		小口	蒸して2個とする。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
人参		5.6	5.00		細切り		4. ツナサラダ
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ツナサラダ	大豆
◎グレープゼリー	●	1個	23.00			(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
							ドレッシング(香りごま) (ごま)
						5. ドレッシング ごま	ごま
						※各学校でサラダにかける。	6. 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. プチグレープゼリー	
						1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
みそラーメン	どんぶり
野菜入り肉しゅうまい	浅皿
ツナサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	827	38.2	26.7	116.5	419	100	11.08	3.7	1810	269	0.66	0.53	27	9.6	4.6

献立名 米飯・牛乳・焼き肉・野菜入り肉しゅうまい・ツナサラダ・トレッツング ごま・プチグレープゼリー

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
焼き肉	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
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
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	796	32.0	25.3	112.9	377	97	11.55	5.4	902	304	0.29	0.51	25	3.7	2.3