

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 6月

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

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

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

献立名 米飯・牛乳・さわらのゆうあん焼き・厚揚げの五目煮・キャベツとのかき揚げ・あっさり塩スープ
パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのゆうあん焼き (1) しょうゆ・みりん・レモン汁を合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	1. パインアップル 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		ななめに切る		
しょうゆ			3.00				
みりん			3.00				
レモン汁			3.00				
サラダ油			0.50				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00			2. 厚揚げの五目煮 (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、取り出す。 (3) 油を熱し、玉ねぎ・戻したしいたけの順に炒め、だし汁を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんを加え、厚揚げを煮含め、最後にさやいんげんを加える。	【アレルギー物質】 1. さわらのゆうあん焼き 2. 小麦・大豆 3. 厚揚げの五目煮 ◎絹厚揚げ(冷凍)(大豆) 4. キャベツとのかき揚げ 5. あっさり塩スープ
玉ねぎ		26.6	25.00		ひと口大 4cm 細切り		ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
さやいんげん(冷)			5.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
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				
キャベツ		58.9	50.00		細切り	3. キャベツとのかき揚げ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で、キャベツにみそだれをかけ、のりをのせる。	
砂糖			2.00				
みそ(信州)			4.50				
ごま(白・すり)			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.50				
大根		29.5	25.00		短冊	4. あっさり塩スープ (1) 湯に大根・人参を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
◎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			5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
さわらのゆうあん焼き	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
厚揚げの五目煮	深皿			・二次汚染防止の徹底！
キャベツとのかき揚げ	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
あっさり塩スープ	汁わん			
パインアップル	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	752	33.4	22.3	110.0	456	128	5.69	3.5	1127	171	0.33	0.68	35	5.1	2.7

献立名 牛乳・韓国風春雨丼・野菜メンチカツ・小松菜のおひたし・あっさり塩スープ・パインアップル

食数 合計 食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 韓国風春雨丼	1. パインアップル アルミカップを用意する。
米		225	100.00			(1) 春雨は戻して水を切る。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。	
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm	(3) 具がやわらかくなったら、にら・戻したいだけを加える。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(4) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。	【アレルギー物質】
人参		11.2	10.00		細切り	(5) 砂糖・しょうゆ・みりん・コチジャン・ごま・(1)を加えて煮込む。	1. 韓国風春雨丼
にら		10.6	10.00		3cm	※各学校で具をあたためて、米飯にかける。	コチジャン
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り		(大豆)
にんにく(おろし)	●		0.30				小麦・大豆・豚肉・ごま
ごま油			1.00				2. 牛乳
砂糖			1.00				乳
しょうゆ			12.00				3. 野菜メンチカツ
みりん			6.00				◎キャベツメンチ40
コチジャン	●		1.50				(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)
ごま(白・粒)			1.00				小麦・大豆・鶏肉・豚肉
水			40.00				4. 小松菜のおひたし
◎キャベツメンチ40	●	40g×1個	40.00			2. 野菜メンチカツ	小麦・大豆
油		10	5.00			油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	5. あっさり塩スープ
小松菜(冷)			40.00		4cm	3. 小松菜のおひたし	ヘルシーファームスープストック
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。	(大豆・鶏肉・豚肉)
砂糖			0.40			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	◎鶏がら仕立て塩味
しょうゆ			3.00			※各学校で、材料を合わせて盛りつけ、調味液をかける。	(鶏肉)
大根		29.5	25.00		短冊	4. あっさり塩スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま
人参		11.2	10.00		細切り	(1) 湯に大根・人参を加えて煮る。	
ねぎ		5.6	5.00		小口	(2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・ごま油・ごまを加える。	
ヘルシーファームスープストック	●		1.00			※各学校で、沸騰させる。	
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00			5. パインアップル	
パインアップル(缶・飛ット)			25.00			汁を切って25gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
韓国風春雨丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
野菜メンチカツ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
小松菜のおひたし	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
あっさり塩スープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
パインアップル	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	827	32.1	25.0	121.7	356	104	3.18	4.0	1602	421	0.88	0.59	29	5.0	4.0

献立名 米飯・牛乳・さわらのゆうあん焼き・野菜ソテー・厚揚げの五目煮・キャベツとのりのごまみそかけ
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. さわらのゆうあん焼き	【アレルギー物質】 1. さわらのゆうあん焼き 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. 厚揚げの五目煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦、さば、大豆 5. キャベツとのりのごまみそかけ 大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・みりん・レモン汁を合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
さくら(切り身)		70g×1	70.00		ななめに切る	2. 野菜ソテー	
しょうゆ			3.00			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。	
みりん			3.00			3. 厚揚げの五目煮	
レモン汁			3.00			(1) さやいんげんはゆでる。	
サラダ油			0.50			(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。	
人参		5.6	5.00		細切り	(3) 油を熱し、玉ねぎ・戻したしいたけの順に炒め、だし汁を加えて煮る。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(4) やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんを加え、厚揚げを煮含め、最後にさやいんげんを加える。	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	4. キャベツとのりのごまみそかけ	
サラダ油			0.50			(1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
塩			0.40			(2) 砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で、キャベツにみそだれをかけ、のりをのせる。	
こしょう			0.02			5. パインアップル	
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00		ひと口大	汁を切って25gとする。	
玉ねぎ		26.6	25.00		4cm 細切り		
さやいんげん(冷)			5.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
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				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			2.00				
みそ(信州)			4.50				
ごま(白・すり)			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.50				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
さわらのゆうあん焼き	ランチボックス①			
野菜ソテー	ランチボックス①			
厚揚げの五目煮	ランチボックス②			
キャベツとのりのごまみそかけ	ランチボックス③			
パインアップル	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	748	33.0	21.8	110.8	448	126	5.70	3.6	905	139	0.33	0.67	37	5.2	2.2

献立名 米飯・牛乳・韓国風春雨丼の具・野菜メンチカツ・野菜ソテー・大根と油揚げの煮付け・小松菜のおひたし
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. 韓国風春雨丼の具	【アレルギー物質】 1. 韓国風春雨丼の具 コチジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 3. 野菜メンチカツ ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 4. 野菜ソテー 大豆 5. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 6. 小松菜のおひたし 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 春雨は戻して水を切る。 (2) ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。 (3) 具がやわらかくなったら、にら・戻したしいたけを加える。 (4) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (5) 砂糖・しょうゆ・みりん・コチジャン・ごま・(1)を加えて煮込む。 ※各学校で、具をあたためて保汁わんに入れる。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	2. 野菜メンチカツ	
◎春雨(マ)	●		3.50		5cm	油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り	3. 野菜ソテー	
人参		8.9	7.00		細切り	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。	
にら		7.4	7.00		3cm	4. 大根と油揚げの煮付け	
干しいたけ(スライス)			0.70		細切り	(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。	
にんにく(おろし)	●		0.21			5. 小松菜のおひたし	
ごま油			0.70			(1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛りつけ、調味液をかける。	
砂糖			0.70			6. パインアップル	
しょうゆ			8.40			汁を切って25gとする。	
みりん			4.20				
コチジャン	●		1.05				
ごま(白・粒)			0.70				
水			28.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		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				
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		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
韓国風春雨丼の具	保温汁わん			
野菜メンチカツ	ランチボックス①			
野菜ソテー	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			
小松菜のおひたし	ランチボックス③			
パインアップル	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)
	819	30.1	25.7	121.2	379	113	3.35	3.9	1408	359	0.70	0.52	31	5.1	3.5

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・ツナもやしポン・中華風きゅうり・豚汁

[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！
梅ふりかけ				はし			
牛乳							
揚げたらの五目あんかけ		浅皿					
ツナもやしポン		深皿					
中華風きゅうり		深皿（アルミカップ）					
豚汁		汁わん					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	742	34.9	19.9	108.8	469	120	3.08	3.7	1562	271	0.43	0.55	21	4.8	4.0

献立名 (米飯)・牛乳・トマトラーメン・バジルカリフラワー・人参とほうれん草の塩こうじナムル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 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。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. トマトラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 油を熱し、にんにくを炒め、	
玉ねぎ		16	15.00		みじん	豚肉・玉ねぎ・人参の順に、塩	
人参		11.2	10.00		みじん	・こしょうしながら炒める。	
トマト水煮(ダイス)			60.00			(2) 火が通ったら、トマト・砂糖	
にんにく(おろし)	●		0.50			を加える。	
サラダ油			1.00			(3) 水を加えて沸騰させ、スープ	
塩			0.30			ストック・塩ラーメンの素を加	
こしょう			0.01			えて煮込む。	【アレルギー物質】
ヘルシーファームスープストック	●		1.50			※各学校で、スープを沸騰させ	1. トマトラーメン
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00			る。	ヘルシーファームスープストック
砂糖			0.30			どんぶりにゆでためんを盛り、	(大豆、鶏肉、豚肉)
水			200.00			スープをかけ、混ぜ合わせた粉	◎鶏がら仕立て塩味
粉チーズ			1.00			チーズ・バジルをかける。	(鶏肉)
バジル(乾燥)			0.02				小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
カリフラワー(冷)	●		35.00			3. バジルカリフラワー	豚肉
◎チキンウインナースライス	●		10.00			(1) カリフラワーはゆでる。	2. 牛乳
サラダ油			2.00			(2) (1)・ウインナに、塩・こしょ	乳
塩			0.20			うをし、油・バジルを加えて焼	3. バジルカリフラワー
こしょう			0.02			く。	◎チキンウインナース
バジル(乾燥)			0.05				ライス
ほうれん草(冷)			40.00			4. 人参とほうれん草の塩こうじナムル	(鶏肉)
人参		16.7	15.00		4cm 細切り	(1) ほうれん草はゆでて水を切る。	大豆、鶏肉
ごま油			0.80			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	4. 人参とほうれん草の
塩			0.30			(3) 火が通ったら、ほうれん草を	塩こうじナムル
コンソメゴールド			0.30			加え、塩・コンソメスープの素	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
塩こうじ	●		2.00			・塩こうじ・ごまを加えてさら	ごま
ごま(白・粒)			2.00			に炒める。	

献立名	食器	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
トマトラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
バジルカリフラワー	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
人参とほうれん草の塩こうじナムル	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	737	35.6	22.7	106.5	404	116	2.60	3.4	1758	464	0.72	0.60	33	10.0	4.4

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・バジルカリフラワー・ツナもやしポン・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. 揚げたらの五目あんかけ ・魚	1. 梅ふりかけ ・1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			(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℃)	2. 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・ウイナナを塩・こしょうしながら炒め、バジルを加える。
牛乳		1本	206.00			・五目あん	【アレルギー物質】
たら(切り身)		60g×1	60.00			(1) グリンピースはゆでる。	1. 揚げたらの五目あん
塩			0.10			(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。	かけ
こしょう			0.01			(3) 最後にグリンピース・水溶きでん粉を加える。	小麦・大豆
でん粉			6.00		細切り	※各学校で魚にあんをかける。	2. 牛乳
油		6	4.00		細切り		乳
玉ねぎ		32	30.00		細切り		3. バジルカリフラワー
人参		16.7	15.00				◎チキンウイナーズ
干しいたけ(スライス)			1.00				ライス
グリンピース(冷)			5.00				(鶏肉)
サラダ油			0.50				大豆・鶏肉
砂糖			2.00				4. ツナもやしポン
しょうゆ			6.00				小麦・大豆
みりん			2.00				5. 中華風きゅうり
酒			1.00				小麦・大豆・ごま
でん粉			0.50				◎うめじそふりかけ
水			15.00				(小麦・大豆・ごま)
カリフラワー(冷)	●		35.00			2. バジルカリフラワー	
◎チキンウイナーズライス	●		10.00			(1) カリフラワーはゆでる。	
サラダ油			2.00			(2) (1)・ウイナナに、塩・こしょうをし、油・バジルを加えて焼く。	
塩			0.20				
こしょう			0.02				
バジル(乾燥)			0.05				
まぐろ油漬			10.00			3. ツナもやしポン	
もやし		45.5	45.00		3cm小口	(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
ねぎ		5.3	5.00			(2) もやし・ねぎはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			0.40			(3) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・水を合わせて加熱する。	
しょうゆ			4.00			※各学校で、材料を合わせて調味料をかける。	
レモン汁			2.00				
水			7.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	4. 中華風きゅうり	
しょうゆ			2.50			(1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			1.00			(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。	
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
梅ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
揚げたらの五目あんかけ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
バジルカリフラワー	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
ツナもやしポン	ランチボックス③			
中華風きゅうり	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	30.9	20.8	108.1	436	116	2.20	3.2	1250	206	0.30	0.53	35	4.7	3.2

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・とり肉のホイコーロー・人参とほうれん草の塩こうじナムル・ツナもやしポン
中華風きゅうり

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のホイコーロー	1. 梅ふりかけ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・ トウバンジャンを合わせる。	
牛乳		1本	206.00			(2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、鶏肉・人参の順に炒める。	
鶏肉			60.00		10 g カット	(3) やわらかくなったら、ピーマン・キャベツ・ねぎを加えてさらに炒め、(1)を加える。	【アレルギー物質】
人参		16.7	15.00		いちょうひと口大	(4) 水溶きでん粉を加え、最後にごまを入れる。	1. とり肉のホイコーロー
キャベツ		47.1	40.00		短冊		みそ（豆）
ピーマン		17.7	15.00		ななめ		(大豆)
ねぎ		5.3	5.00				小麦、大豆、鶏肉、ごま
しょうが（おろし）	●		0.80				2. 牛乳
にんにく（おろし）	●		0.30				乳
サラダ油			1.00				3. 人参とほうれん草の塩こうじナムル
砂糖			4.50				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
しょうゆ			1.00				4. ツナもやしポン
みそ（豆）	●		4.50				(1) まぐろ油漬は汁を切る。
酒			2.00				(2) もやし・ねぎはゆでて冷まし、水を切る。
トウバンジャン			0.50				(3) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・水を合わせて加熱する。 ※各学校で、材料を合わせて調味料をかける。
でん粉			1.00				4. 中華風きゅうり
水			5.00				(1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。
ごま（白・粒）			1.00				(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。
ほうれん草（冷）			40.00		4 c m		
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				
まぐろ油漬			10.00				
もやし		45.5	45.00		3 c m		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
砂糖			0.40				
しょうゆ			4.00				
レモン汁			2.00				
水			7.00				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm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		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
梅ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
とり肉のホイコーロー		ランチボックス①					
人参とほうれん草の塩こうじナムル		ランチボックス②					
ツナもやしポン		ランチボックス③					
中華風きゅうり		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	30.5	24.9	106.0	491	131	3.14	4.0	1269	505	0.36	0.57	52	5.5	3.1

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・タンドリーチキン・ブロッコリーのペペロンチーノ風

きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・イタリアン・オニオンスープ・プチりんごケーキ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン		浅皿		トレイ		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
キャラメルクリーム				はし		◎ : 加工	
牛乳							
タンドリーチキン		中深皿					
ブロッコリーのペペロンチーノ風		中深皿					
きゅうりとコーンのサラダ		中深皿					
ドレッシング 作りアソ		中深皿					
オニオンスープ		汁わん					
プチりんごケーキ		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)
	803	36.3	29.7	101.4	529	194	2.51	3.7	1858	228	0.41	0.68	35	6.6	4.7

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばの甘辛揚げ・大豆入りきんぴら・キャベツのしそひじき和え
オニオンスープ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの甘辛揚げ ・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。	1. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. プチりんごケーキ 7ℓカップを用意する。
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	2. 大豆入りきんぴら (1)ごぼうは下ゆでする。 (2)ごま油を熱し、ごぼう・乾燥ちりめん・大豆を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。 (3)一味唐辛子を加える。	【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. 大豆入りきんぴら 小麦、大豆、ごま 4. キャベツのしそひじき 和え ◎しそひじき (小麦、大豆) 小麦、大豆
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				
◎乾燥ちりめん	●		2.00				
大豆(水煮)			10.00				
ごぼう		33.4	30.00		細切り	3. キャベツのしそひじき和え 人参・キャベツはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で、野菜・しそひじきを混ぜ合わせる。	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
ごま油			0.50				
砂糖			1.50				
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		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
◎しそひじき	●		5.00				
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				
◎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。	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. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
さばの甘辛揚げ	浅皿
大豆入りきんぴら	浅皿
キャベツのしそひじき和え	深皿
オニオンスープ	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(7ℓカップ)

その他
トレイ
はし

区分	
● : 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！
◎ : 加工	

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	849	35.1	29.7	118.1	509	127	5.09	3.9	1485	182	0.43	0.68	22	5.6	3.7

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・タンドリーチキン・さやいんげんと人参のソテー

ブロッコリーのペペロンチーノ風・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングイタリアン・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
スライSPAN		2枚	123.00			1. タンドリーチキン	1. キャラメルクリーム・1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			(1) 鶏肉は、塩・こしょうをしてにんにく・しょうが・塩・カレー粉・レモン汁・ヨーグルト・パプリカパウダーを合わせた中に漬け込む。	
牛乳		1本	206.00			(2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。	
鶏肉		40g×2	80.00		開く		【アレルギー物質】
塩			0.20				1. タンドリーチキン
こしょう			0.02				乳、大豆、鶏肉
にんにく(おろし)	●		0.20			2. さやいんげんと人参のソテー	2. 牛乳
しょうが(おろし)	●		0.20			(1) さやいんげんはゆでる。	3. さやいんげんと人参のソテー
塩			0.40			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	大豆
カレー粉			0.75				4. ブロッコリーのペペロンチーノ風
レモン汁			0.60			3. ブロッコリーのペペロンチーノ	大豆
ヨーグルト(プレーン)			12.00			(1) ブロッコリーはゆでる。	5. ドレッシングイタリアン
パプリカパウダー			0.20			(2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め香りが立ったら、ブロッコリーを加えて、塩をしながら炒める。	ドレッシング(イタリアン)
サラダ油			0.50				(鶏肉、豚肉)
さやいんげん(冷)			20.00		4cm細切り	4. きゅうりとコーンのサラダ	鶏肉、豚肉
人参		11.2	10.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	6. プチりんごケーキ
サラダ油			0.50			(2) きゅうり・人参はゆでる。	◎りんごプチケーキ
塩			0.30			※各学校で材料を混ぜる。	(小麦、卵、乳、大豆、りんご)
こしょう			0.01				小麦、卵、乳、大豆、りんご
ブロッコリー(冷)	●		50.00			5. ドレッシングイタリアン	7. パン
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り	※各学校でサラダにかける。	小麦、乳、大豆
唐辛子(たかの爪)			0.04				8. キャラメルクリーム
サラダ油			0.50			6. プチりんごケーキ	パテキャラメル
塩			0.40			1個とする。	(乳)
ホールコーン(缶)			20.00		細切り		乳
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				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

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	
タンドリーチキン	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
ブロッコリーのペペロンチーノ風	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
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	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は 75℃、1 分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
◎ : 加工	

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	35.9	30.2	99.9	540	194	2.44	3.6	1555	307	0.39	0.66	36	6.4	3.9

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばの甘辛揚げ・さやいんげんと人参のソテー・大豆入りきんぴら
キャベツのしそひじき和え・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
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの甘辛揚げ	ランチボックス①
さやいんげんと人参のソテー	ランチボックス①
大豆入りきんぴら	ランチボックス②
キャベツのしそひじき和え	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	845	34.7	30.2	116.6	520	127	5.02	3.8	1182	261	0.41	0.66	23	5.4	2.9

献立名 米飯・牛乳・牛肉のオニオンソース・フライドポテト・厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシング・パンパンジー
大根スープ・プチ青りんごゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のオニオンソース ・牛肉 (1) 塩・こしょう・酒を混ぜ合わせ、牛肉にまぶす。 (2) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら牛肉を加えて炒める。 ・オニオンソース (1) 油を熱し、玉ねぎを炒める。 (2) 水・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソースを煮立て、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、牛肉にソースをかける。	1. 牛肉のオニオンソース ・牛肉は少量ずつ炒める。
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
酒			2.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			1.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
サラダ油			1.00				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.00				
オイスターソース	●		4.00			2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160～170℃)	
でん粉			0.50				
水			20.00				
フライドポテト(カントリー)			40.00			3. 厚揚げとブロッコリーのサラダ (1) 厚揚げはゆでて冷まし、3個とする。 (2) ブロッコリーはゆでて冷ます。 (3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を盛りつける。	
油		10	5.00				
塩			0.10				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
人参		11.2	10.00		いちよう5mm	4. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00			5. 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				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00			6. プチ青りんごゼリー 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛肉のオニオンソース	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
フライドポテト	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
厚揚げとブロッコリーのサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング・パンパンジー	深皿			
大根スープ	汁わん			
プチ青りんごゼリー				

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	832	31.2	27.7	117.7	457	97	5.95	5.0	1460	199	0.28	0.49	24	4.4	3.6

献立名 牛乳・中華飯・にらまんじゅう・もやしのおかか和え・大根スープ・プチ青りんごゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 中華飯	【アレルギー物質】 1. 中華飯 小麦・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. もやしのおかか和え 小麦・大豆 5. プチ青りんごゼリー ◎青りんごゼリー (大豆・りんご) 大豆・りんご 6. 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
米		225	100.00			(1) 小松菜はゆでる。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎ・戻したしいたけの順に塩・こしょうしながら炒める。	
人参		22.3	20.00		いちよう	(3) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆを入れ、水を加えて煮る。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(4) 最後に小松菜・水溶きでん粉を加える。	
白菜		42.6	40.00		ひと口大	※各学校で具をあたため、米飯にかける。	
ねぎ		10.6	10.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.50				
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		
小松菜(冷)			20.00		4cm		
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
しょうゆ			5.00				
でん粉			8.00				
水			80.00				
◎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。	
人参		11.2	10.00		細切り	3. もやしのおかか和え	
もやし		50.6	50.00		4cm	(1) 人参・もやし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			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00			4. 大根スープ	
大根		35.3	30.00		短冊	(1) ごま油を熱し、大根・人参・ねぎを加えて炒める。	
人参		5.6	5.00		短冊	(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。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。	
ごま油			0.50			※各学校で、スープを沸騰させる。	
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				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00			5. プチ青りんごゼリー 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
中華飯	中深皿	はし	◎ : 加工	
にらまんじゅう	浅皿	スプーン		
もやしのおかか和え	浅皿			
大根スープ	汁わん			
プチ青りんごゼリー				

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	784	32.0	20.2	121.0	394	96	2.72	4.0	1576	378	0.81	0.57	33	5.2	3.9

献立名 米飯・牛乳・牛肉のオニオンソース・キャベツと玉ねぎのソテー・フライドポテト

厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシングハンパンジー・プチ青りんごゼリー

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のオニオンソース ・牛肉	1. 牛肉のオニオンソー ス
牛乳		1本	206.00			(1) 塩・こしょう・酒を混ぜ合わ せ、牛肉にまぶす。	・牛肉は少量ずつ炒め る。
牛肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、んにく・しょう がを炒め、香りが出たら牛肉を 加えて炒める。 ・オニオンソース	
塩			0.30			(1) 油を熱し、玉ねぎを炒める。	
こしょう			0.02			(2) 水・コンソメスープの素・砂 糖・しょうゆ・酒・オイスター ソースを煮立て、最後に水溶き でん粉を加える。 ※各学校で、牛肉にソースをか ける。	【アレルギー物質】 1. 牛肉のオニオンソー ス
酒			2.00				オイスターソース (小麦,大豆)
んにく（おろし）	●		0.10				小麦,牛肉,大豆,鶏肉, 豚肉
しょうが（おろし）	●		0.20				2. 牛乳
サラダ油			1.00				乳
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		3. キャベツと玉ねぎの ソテー
サラダ油			1.00				大豆
コンソメゴールド			0.50				4. フライドポテト
砂糖			1.00				小麦,大豆
しょうゆ			3.00				5. 厚揚げとブロッコリ ーのサラダ
酒			2.00				◎絹厚揚げ（冷凍） (大豆)
オイスターソース	●		4.00				大豆
でん粉			0.50				6. ドレッシング(ハンパ ンジー)
水			20.00				ドレッシング(ハンパ ンジー) (小麦,大豆,ごま)
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		小麦,大豆,ごま
キャベツ		35.3	30.00		短冊		7. ブチ青りんごゼリー ◎青リンゴゼリー (大豆,りんご)
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
◎絹厚揚げ（冷凍）	●	10g×3	30.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
ドレッシング(ハンパンジー)	●		8.00				
◎青リンゴゼリー	●	1個	23.00				
						5. ドレッシング(ハンパ ンジー) ※各学校でサラダにかける。	
						6. ブチ青りんごゼリー 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
牛肉のオニオンソース		ランチボックス①					
キャベツと玉ねぎのソテー		ランチボックス①					
フライドポテト		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					
ドレッシングバーナー		ランチボックス③					
プチ青りんごゼリー		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	820	30.5	27.7	116.7	394	97	5.98	5.1	1099	165	0.29	0.50	33	4.6	2.7

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・にらまんじゅう・キャベツと玉ねぎのソテー・大根とウインナのいため煮
もやしのおかか和え・プチ青りんごゼリー

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 中華飯の具	
牛乳		1本	206.00			(1)小松菜はゆでる。	
豚肉（もも・平切り）			42.00		ひと口大	(2)油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎ・戻したしいたけの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
人参		15.6	14.00		いちよう細切り	(3)やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆを入れ、水を加えて煮る。	2. 牛乳
玉ねぎ		29.8	28.00		ひと口大みじん	(4)最後に小松菜・水溶きでん粉を加える。	乳
白菜		29.8	28.00			※各学校で具をあたたため、保温汁わんに入れる。	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)
ねぎ		7.4	7.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
しょうが（おろし）	●		0.35				4. キャベツと玉ねぎのソーテー 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。
干しいたけ（スライス）			0.56		細切り 4 c m		蒸して，１人１個とする。
小松菜(冷)			14.00				3. キャベツと玉ねぎのソーテー 油を熱し，玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。
サラダ油			0.70				4. 大根とウインナのいため煮 (1)大根は下ゆですておく。 (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。
塩			0.35				5. 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。
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.56				
しょうゆ			3.50				
でん粉			5.60				
水			56.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				◎チキンウィンナー ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り短冊		6. もやしのおかか和え 小麦、大豆
キャベツ		35.3	30.00				7. プチ青りんごゼリー ◎プチ青りんごゼリー (大豆、りんご)
サラダ油			0.50				大豆、りんご
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウィンナーライス	●		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				
人参		11.2	10.00		細切り 4 c m		
もやし		50.6	50.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			1.00				
◎青リンゴゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
中華飯の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
キャベツと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根とウインナのいため煮	ランチボックス②
もやしのおかか和え	ランチボックス③
プチ青りんごゼリー	ランチボックス④

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)
	763	29.4	20.7	118.8	369	118	2.45	3.7	1212	292	0.66	0.56	41	5.1	3.0

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・マメマメミートスパゲティ・根菜サラダ・トッピング ごま・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
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン) 追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ (冷)			200.00			2. マメマメミートスパゲティ	
豚肉 (もも・平切り)			30.00		ひと口大	(1) ホールコーンは汁を切る。	【アレルギー物質】
大豆 (水煮)			30.00			(2) 油を熱し、豚肉・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、小麦を加えてさらに炒め、水・人参・大豆を加えて煮る。	1. マメマメミートスパゲティ
人参	22.3	20.00			いちよう	(3) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
玉ねぎ	42.6	40.00			みじん	(4) やわらかくなったら、砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ホールコーン・セロリを入れ煮込む。	2. 牛乳
セロリ	15.4	10.00			薄切り	※各学校で、具を加熱し、あたためたスパゲティにかける。	3. ドレッシング ごま
ホールコーン (缶)			10.00				3. ドレッシング ごま
サラダ油			1.00				ドレッシング (香りごま)
小麦粉			3.00				(ごま)
塩			0.40				ごま
こしょう			0.03				4. 豆乳プリン
コンソメゴールド			1.00				◎豆乳プリン
砂糖			2.50				(大豆)
トマトケチャップ			25.00				大豆
トマトピューレ			25.00				5. (ミルクロールパン)
ソース			5.50				小麦・乳・大豆
水			80.00				
大根	35.3	30.00			細切り	3. 根菜サラダ	
ごぼう	16.7	15.00			細切り	(1) 大根はゆでで冷まし、水を切る。	
さやいんげん (冷)		5.00			4 c m	(2) ごぼう・さやいんげんをゆでて冷ます。	
ドレッシング (香りごま)	●		8.00			※各学校で混ぜ合わせる。	
◎豆乳プリン	●	1個	30.00			4. ドレッシング ごま	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. 豆乳プリン	
						1個とする。(スプーン付き)	

献立名		食器		その他	
(ミルクロールパン)		浅皿		トレイ	
牛乳				はし	
マメマメミートスパゲティ		中深皿		スプーン	
根菜サラダ		深皿		フォーク	
ドレッシングごま		深皿			
豆乳プリン					

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	36.6	23.2	133.6	398	138	3.80	4.1	1559	244	0.64	0.59	15	10.5	4.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま照り焼き・もやしとピーマンのソテー・がんもどきの煮物・カミカミフィッシュ
白菜たっぷり汁・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. とり肉のごま照り焼き (1) すりごま・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。	1. カミカミフィッシュ 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		
ごま(白・すり)			0.30				
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				
もやし		40.4	40.00		4cm		
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				
◎キャロットミニがんも	●	3個	12.00			3. がんもどきの煮物 (1) がんもどきはゆでて、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) だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮立て、人参・戻したしいたけ・がんもどきを入れて煮含める。 (がんもどきは、3個とする。)	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま照り焼き 2. 牛乳 3. もやしとピーマンのソテー 4. がんもどきの煮物 ◎キャロットミニがんも(大豆) 小麦、さば、大豆 5. カミカミフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド 6. 豆乳プリン ◎豆乳プリン(大豆) 大豆 7. 白菜たっぷり汁 小麦、さば、大豆
人参		8.9	8.00		いちよう厚		
干しいたけ(スライス)			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00			4. カミカミフィッシュ (1) かえりはバリツとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
白菜		53.2	50.00		1cm細切り	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) 煮立ったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	
人参		16.7	15.00				
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				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00			6. 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	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
とり肉のごま照り焼き	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
もやしとピーマンのソテー	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
がんもどきの煮物	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
カミカミフィッシュ	浅皿(アルミカップ)			
白菜たっぷり汁	汁わん			
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	34.4	26.4	106.4	415	106	3.56	4.5	1534	284	0.31	0.55	22	3.3	3.8

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白身魚のフリッター・もやしとピーマンのソテー・マカロニソテー・根菜サラダ
ドレッシング ごま・カミカミフィッシュ・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白身魚のフリッター (1) 魚に塩・こしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣を作る。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. 白身魚のフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. もやしとピーマンのソテー 大豆 4. マカロニソテー 小麦・大豆・鶏肉・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. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 7. カミカミフィッシュ 小麦・大豆・アーモンド 8. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00			2. もやしとピーマンのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、ピーマン・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			3. 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。	
塩			0.30			4. 根菜サラダ (1) 大根はゆでで冷まし、水を切る。 (2) ごぼう・さやいんげんをゆでて冷ます。 ※各学校で混ぜ合わせる。	
こしょう			0.02			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
白ワイン			1.00			6. カミカミフィッシュ (1) かえりはバリツとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	
小麦粉			10.00			7. 豆乳プリン 1個とする。(スプーン付き)	
粉チーズ			1.00				
塩			0.20				
水			13.00				
油		14	7.00				
もやし		40.4	40.00		4 c m		
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				
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				
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		16.7	15.00		細切り		
さやいんげん(冷)			5.00		4 c m		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献 立 名	食 器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のフリッター	ランチボックス①
もやし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
根菜サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
カミカミフィッシュ	ランチボックス④
豆乳プリン	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)
	822	35.9	29.0	105.3	489	123	2.67	3.0	1391	88	0.37	0.57	13	5.5	3.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま照り焼き・もやしとピーマンのソテー・がんもどきの煮物・根菜サラダ
ドレッシングごま・カミカミフィッシュ・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. とり肉のごま照り焼き (1) すりごま・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. もやしとピーマンの ソテー 大豆 4. がんもどきの煮物 ◎キャロットミニがんと (大豆) 小麦、さば、大豆 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 7. カミカミフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド
牛乳		1本	206.00			2. もやしとピーマンのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、ピーマン・(1)を塩 ・こしょうしながら炒める。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. がんもどきの煮物 (1) がんもどきはゆでて、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) だし汁に砂糖・しょうゆ・み りんを加えて煮立て、人参・戻 したしいたけ・がんもどきを入 れて煮含める。 (がんもどきは、3個とする。)	
ごま(白・すり)			0.30				
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				
もやし		40.4	40.00		4cm		
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				
◎キャロットミニがんと	●	3個	12.00				
人参		8.9	8.00		いちよう厚		
干しいたけ(スライス)			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
大根		35.3	30.00		細切り		4. 根菜サラダ (1) 大根はゆでて冷まし、水を切 る。 (2) ごぼう・さやいんげんをゆで て冷ます。 ※各学校で混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6. カミカミフィッシュ (1) かえりはバリツとするまでか ら炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合 わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えて からめる。 7. 豆乳プリン 1個とする。(スプーン付き)
ごぼう		16.7	15.00		細切り		
さやいんげん(冷)			5.00		4cm		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
とり肉のごま照り焼き	ランチボックス①			
もやしとピーマンのソテー	ランチボックス①			
がんもどきの煮物	ランチボックス②			
根菜サラダ	ランチボックス③			
ドレッシングごま	ランチボックス③			
カミカミフィッシュ	ランチボックス④			
豆乳プリン	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)
	832	34.6	30.2	107.9	410	112	3.46	4.4	1143	178	0.30	0.54	14	3.8	2.8

献立名 米飯・そばろふりかけ・牛乳・チキンカツのゆずきのこあん・きんぴらごぼう・小松菜の土佐和え・こうじ汁

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(名古屋産)		225	100.00			1. チキンカツのゆずきのこあん ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160℃～170℃) ・ゆずあん (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) 油を熱し、玉ねぎを炒め、し めじを加えて炒める。 (3) (1)・ねぎ・しょうゆ・みりん ・酒・ゆずこしょうを加えて煮 る。 (4) 水溶きでん粉を加えてとろみ をつける。 ※各学校でチキンカツにあんを かける。	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				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
サラダ油		14	7.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		ななめ切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
サラダ油			0.50				
しょうゆ			6.00				
みりん			4.00				
酒			3.00				
ゆずこしょう			0.70				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
でん粉			1.00				
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				
唐辛子(一味)			0.01				
小松菜(冷)			50.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
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		
人参		11.2	10.00		1/3切5mm厚		
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				

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！
そばろふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
チキンカツのゆずきのこあん	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
きんぴらごぼう	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
小松菜の土佐和え	浅皿			
こうじ汁	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	791	26.9	22.5	124.0	577	151	10.08	3.4	1594	424	0.34	0.51	27	6.0	3.9

献立名 牛乳・ハヤシライス・ハムステーキ・スパサラダ・ドレッシング・コールスロー・キャベツのピクルス・アンニンゼリー

[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！
ハヤシライス	中深皿			はし			
ハムステーキ	浅皿			スプーン			
スパサラダ	深皿						
ドレッシング・コールスロー	深皿						
キャベツのピクルス	浅皿						
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)
	849	32.6	26.5	126.6	440	153	4.89	4.8	1387	279	0.32	0.52	19	3.5	3.5

献立名 米飯・そぼろふりかけ・牛乳・チキンカツのゆずきのこあん・きんぴらごぼう・小松菜の土佐和え
キャベツのピクルス

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
★米（名古屋産）		225	100.00			1. チキンカツのゆずきのこあん・チキンカツ	1. そぼろふりかけ・1袋
◎そぼろふりかけ	●		10.00			油で揚げ、1個とする。 （160℃～170℃） ・ゆずあん	
牛乳		1本	206.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	【アレルギー物質】 1. チキンカツのゆずきのこあん
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00			(2) 油を熱し、玉ねぎを炒め、しめじを加えて炒める。	◎国産チキンカツ （小麦、大豆、鶏肉）
サラダ油		14	7.00			(3) (1)・ねぎ・しょうゆ・みりん・酒・ゆずこしょうを加えて煮る。	小麦、さば、大豆、鶏肉
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(4) 水溶きでん粉を加えてとろみをつける。	2. 牛乳
ねぎ		10.6	10.00		ななめ切り	※各学校でチキンカツにあんをかける。	3. きんぴらごぼう
しめじ		12.5	10.00		小房		小麦、大豆、ごま
サラダ油			0.50				4. 小松菜の土佐和え
しょうゆ			6.00				小麦、大豆
みりん			4.00				5. キャベツのピクルス
酒			3.00				小麦
ゆずこしょう			0.70				6. そぼろふりかけ
むろ削り			0.40				◎そぼろふりかけ （小麦、大豆）
水			20.00				小麦、大豆
でん粉			1.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り	2. きんぴらごぼう	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。	
ごま油			0.50			(2) 最後に唐辛子を加える。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
唐辛子（一味）			0.01				
小松菜（冷）			50.00		4 c m	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。	
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、材料に調味料・削りぶしをかける。	
かつお削りぶし			0.50				
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大	4. キャベツのピクルス	
塩			0.15			(1) キャベツはゆでて冷ます。	
砂糖			1.20			(2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
酢			1.20				
レモン汁			0.25				

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！
そばろふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
チキンカツのゆずきのこあん		ランチボックス①					
きんぴらごぼう		ランチボックス②					
小松菜の土佐和え		ランチボックス③					
キャベツのピクルス		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	771	26.4	22.4	119.8	569	147	9.84	3.3	1281	353	0.32	0.50	29	5.6	3.1

献立名 米飯・牛乳・ハヤシライスの具・ハムステーキ・野菜ソテー・スパサラダ・ドレッシング・コールスロー
キャベツのピクルス・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. ハヤシライスの具	【アレルギー物質】 1. ハヤシライスの具 ◎ハヤシルウソフト (小麦) 小麦、乳、かに、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ハムステーキ ◎ハムステーキ (鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉 4. 野菜ソテー 大豆 5. スパサラダ 小麦、大豆 6. アンニンゼリー ◎杓付ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 7. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00			(1) ハヤシルウは微温湯で溶く。 (2) 牛肉は赤ワイン(1/2量)をふりかける。 (3) 油を熱し、にんにく・牛肉を塩・こしょうしながら炒める。 (4) 人参・玉ねぎの順にさらに炒め、水((1)で使用した水を除く)赤ワインを加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマトケチャップ・ソース・チーズ・ルウを加えて煮る。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。	
牛肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大	2. ハムステーキ	
赤ワイン			1.40			天板に油をぬり、ボロニアステーキを焼いて、1個とする。	
人参		15.6	14.00		いちよう	3. 野菜ソテー	
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大	(1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・にら・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
にんにく(おろし)	●		0.21			4. スパサラダ	
サラダ油			0.70			(1) スパゲティはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	
塩			0.21			5. ドレッシング・コールスロー	
こしょう			0.02			※各学校でサラダにかける。	
コンソメゴールド			0.35			6. キャベツのピクルス	
◎ハヤシルウソフト	●		8.40			(1) キャベツはゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
ソース			2.10			7. アンニンゼリー	
トマトケチャップ			5.60			汁をきって40gとする。	
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎ハムステーキ	●	1枚	40.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
にら		5.3	5.00		3cm		
ホールコーン(缶)			10.00				
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				
サラダ油			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎杓付ゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
ハヤシライスの具	保温汁わん			
ハムステーキ	ランチボックス①			
野菜ソテー	ランチボックス①			
スパサラダ	ランチボックス②			
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス②			
キャベツのピクルス	ランチボックス④			
アンニンゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	816	29.5	24.1	126.3	431	151	4.60	4.3	1293	248	0.32	0.49	19	3.9	3.3

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・野菜ソテー・高野豆腐の煮物・きのこスープ・紫芋タルト

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
★米(名古屋産)		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。	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				2. 紫芋タルト 7ℓミカップを用意する。
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				
人参		11.2	10.00		いちょう 短冊	2. 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。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のおかか揚げ 小麦、大豆
キャベツ		41.2	35.00				2. 牛乳 乳
ホールコーン(缶)			5.00				3. 野菜ソテー 大豆
サラダ油			0.50				4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆
塩			0.40				5. 紫芋タルト ◎紫芋プチタルト (小麦、卵、乳、大豆、ごま)
こしょう			0.02				小麦、卵、乳、大豆、ごま
高野豆腐			7.00		角切り いちょう5mm	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含める。	6. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
人参		11.2	10.00				小麦、卵、大豆、ごま
砂糖			2.00				7. きのこスープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
うす口しょうゆ			3.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
むろ削り			0.80				
水			40.00				
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り 小房	4. きのこスープ (1) 湯に塩・スープストック・しょうゆを加えて煮立て、戻したしいたけ・しめじ・ねぎを加える。 (2) ひと煮立ちしたら、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	
しめじ		12.5	10.00		斜め薄切り		
ねぎ		10.6	10.00				
塩			0.60				
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				
しょうゆ			2.00				
でん粉			2.00				
水			140.00				
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			5. 紫芋タルト 1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
野菜ふりかけ		はし	◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・ 調理後食品の温度管理を！
白身魚のおかか揚げ	浅皿			・ 二次汚染防止の徹底！
野菜ソテー	浅皿			・ 調理・配膳時間の短縮！
高野豆腐の煮物	深皿			
きのこスープ	汁わん			
紫芋タルト	浅皿(7ℓミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	784	30.6	24.3	114.9	388	95	2.36	3.2	1352	252	0.25	0.55	21	3.1	3.5

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・厚揚げのピリ辛だれかけ・白菜のごま和え・紫芋タルト

食 品 名	区分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
★米（名古屋産）		75	33.00			1.（米飯） ・追加のみ	1.和風とんこつラーメン
牛乳		1本	206.00				・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00			2.和風とんこつラーメン	2.紫芋タルト
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大	・野菜	アルミカップを用意する。
人参		11.2	10.00		細切り	人参・キャベツはゆでて冷ます	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	・スープ	
サラダ油			1.00			(1)煮干しを洗い、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。	
塩			0.25			(2)油を熱し、豚肉を塩・こしょうしながら炒め、(1)を加えて煮込む。	
こしょう			0.02			(3)沸騰したらあくを取り、とんこつラーメンの素・ごまを加えて煮る。	【アレルギー物質】
ごま（白・粒）			1.00			※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。	1.和風とんこつラーメン
◎とんこつラーメンの素	●		20.00				◎とんこつラーメンの素（小麦、大豆、豚肉）
煮干し			2.50				小麦、卵、大豆、豚肉、ごま
水			220.00				2.牛乳
こしょう			0.03				乳
◎絹厚揚げ（冷凍）	●	10g×3	30.00		小口	3.厚揚げのピリ辛だれかけ	3.厚揚げのピリ辛だれかけ
ねぎ		5.3	5.00			・厚揚げ	◎絹厚揚げ（冷凍）（大豆）
サラダ油			1.00			天板に油をぬり、厚揚げを焼き3個とする。	小麦、大豆
砂糖			2.00			・ピリ辛だれ	4.白菜のごま和え
しょうゆ			3.00			(1)水・砂糖・しょうゆ・トウバンジャン・ねぎを煮立てる。	小麦、大豆、ごま
トウバンジャン			0.40			(2)煮立ったら、水溶きでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。	5.紫芋タルト
でん粉			0.20			※各学校で、厚揚げ3個にたれをかける。	◎紫芋プチタルト
水			8.00				（小麦、卵、乳、大豆、ごま）
人参		11.2	10.00		細切り	4.白菜のごま和え	小麦、卵、乳、大豆、ごま
白菜		53.2	50.00		細切り	(1)人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			1.00			(2)砂糖・しょうゆを合わせる。	
しょうゆ			3.00			※各学校で、野菜とごまを混ぜ調味料をかける。	
ごま（白・すり）			1.00				
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			5.紫芋タルト 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分			
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一		・ 食品はすべて洗浄する！	
牛乳				はし		◎ : 加工		・ 加熱は75℃、1分以上！	
和風とんこつラーメン		どんぶり						・ 調理後食品の温度管理を！	
厚揚げのピリ辛だれかけ		浅皿						・ 二次汚染防止の徹底！	
白菜のごま和え		浅皿						・ 調理・配膳時間の短縮！	
紫芋タルト		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)
	819	37.5	27.0	116.7	529	111	5.50	3.6	2009	226	0.68	0.54	34	9.6	5.0

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・野菜ソテー・高野豆腐の煮物・白菜のごま和え

紫芋タルト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		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℃)	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
牛乳		1本	206.00			(3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	
ほき(切り身)		30g×2	60.00			2. 野菜ソテー	【アレルギー物質】
酒			4.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	1. 白身魚のおかか揚げ
でん粉			5.00			(2) 油を熱し、人参・キャベツを炒める。	小麦、大豆
油		16	8.00			(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。	2. 牛乳
しょうゆ			3.50				乳
砂糖			2.50				3. 野菜ソテー
水			3.00				大豆
かつお削りぶし			1.00				4. 高野豆腐の煮物
人参		11.2	10.00		いちよう短冊		小麦、さば、大豆
キャベツ		41.2	35.00				5. 白菜のごま和え
ホールコーン(缶)			5.00				小麦、大豆、ごま
サラダ油			0.50				6. 紫芋タルト
塩			0.40				(小麦、卵、乳、大豆、ごま)
こしょう			0.02				◎紫芋プチタルト
高野豆腐			7.00		角切り		(小麦、卵、乳、大豆、ごま)
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		7. 野菜ふりかけ
砂糖			2.00				◎やさいふりかけ
うす口しょうゆ			3.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
むろ削り			0.80				小麦、卵、大豆、ごま
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				
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			5. 紫芋タルト 1個とする。	

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
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
白菜のごま和え	ランチボックス③
紫芋タルト	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)
	785	30.8	24.8	114.7	421	103	2.52	3.3	1044	324	0.26	0.54	31	3.4	2.6

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・豚肉と野菜のオイスターソースいため・厚揚げのピリ辛だれかけ・白菜のごま和え
紫芋タルト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. 豚肉と野菜のオイスターソースいため (1) 豚肉はこしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、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・ピーマンの順に塩をしながら炒める。 (3) しょうゆ・オイスターソース・すりごまを加えて炒める。	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				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
こしょう			0.02				
酒			0.70				
でん粉			1.50				
玉ねぎ		47.9	45.00		ひと口大	2. 厚揚げのピリ辛だれかけ ・ 厚揚げ 天板に油をぬり、厚揚げを焼き3個とする。 ・ ピリ辛だれ	【アレルギー物質】 1. 豚肉と野菜のオイスターソース オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳
人参		11.2	10.00		いちよう		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.10			(1) 水・砂糖・しょうゆ・トウバンジャン・ねぎを煮立てる。 (2) 煮立ったら、水溶きでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。 ※各学校で、厚揚げ3個にたれをかける。	3. 厚揚げのピリ辛だれかけ ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦, 大豆
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
しょうゆ			2.00				
オイスターソース	●		5.00				
ごま(白・すり)			0.50				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00			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. 白菜のごま和え 小麦, 大豆, ごま
ねぎ		5.3	5.00		小口		
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			3.00				
トウバンジャン			0.40				
でん粉			0.20				
水			8.00				
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				
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			4. 紫芋タルト 1個とする。	5. 紫芋タルト ◎紫芋プチタルト (小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま) 小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま 6. 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

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！
野菜ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	
牛乳				
豚肉と野菜のオイスターソースいため	ランチボックス①			
厚揚げのピリ辛だれかけ	ランチボックス②			
白菜のごま和え	ランチボックス③			
紫芋タルト	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)
	783	31.6	24.1	115.4	482	112	5.30	4.2	1143	233	0.81	0.58	29	4.9	2.9

献立名 ロールパン・牛乳・クリームシチュー・豆腐ハンバーグ・バジルキャベツ・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
ロールパン35		2個	119.00			1. クリームシチュー (1)脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2)油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (3)火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。 (4)油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうをしながらか炒め、残りの水を加える。 (5)沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (6)やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら脱脂粉乳・牛乳・生クリームを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。	1. パインアップル アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちよう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
サラダ油			5.00				
小麦粉			7.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.50				
チーズ（ピザ用）			2.00				
脱脂粉乳			10.00				
牛乳			50.00				
生クリーム			2.50				
水			110.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1 個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸して１個とする。	【アレルギー物質】 1. クリームシチュー 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉 4. バジルキャベツ 小麦・大豆 5. ロールパン 小麦・乳・大豆
キャベツ		29.5	25.00		細切り	3. バジルキャベツ (1)キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2)油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルを煮立てせ冷ます。 (3)(2)に(1)を漬ける。	
サラダ油			0.35				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
酢			1.00				
バジル（乾燥）			0.01				
パインアップル(缶・ペピーー)		20g×1	20.00			4. パインアップル 汁を切り、１個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
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			
クリームシチュー		中深皿		スプーン			
豆腐ハンバーグ		深皿					
バジルキャベツ		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)
	863	39.2	36.2	98.4	562	108	5.35	4.0	1435	250	0.83	0.85	22	4.8	3.8

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・ベーコンと野菜のペッパーソテー・青菜のアーモンド和え・潮の香汁・ソース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
ぶりフライ		浅皿					
ベーコンと野菜のペッパーソテー		浅皿					
青菜のアーモンド和え		深皿					
潮の香汁		汁わん					
ソース							

献立名 ロールパン・牛乳・クリームシチュー・豆腐ハンバーグ・さやいんげんとコーンのソテー

ベーコンと野菜のペッパーソテー・バジルキャベツ・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
ロールパン ^③		2個	119.00			1. クリームシチュー	
牛乳		1本	206.00			(1)脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
豚肉（もも・平切り）			35.00		ひと口大	(2)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。	
人参		15.6	14.00		いちよう	(3)火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		37.3	35.00		ひと口大	(4)油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうをしながらかき混ぜ、残りの水を加える。	1. クリームシチュー
サラダ油			3.50			(5)沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
小麦粉			4.90			(6)やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら脱脂粉乳・牛乳・生クリームを加えて加熱する。	2. 牛乳
サラダ油			0.35			※各学校で、沸騰させ保温汁わんに入れる。	乳
塩			0.56				3. 豆腐ハンバーグ
こしょう			0.02				◎豆腐ハンバーグ
コンソメゴールド			1.05				(大豆、鶏肉、豚肉)
チーズ（ピザ用）			1.40				大豆・鶏肉・豚肉
脱脂粉乳			7.00				4. さやいんげんとコーンのソテー
牛乳			35.00				大豆
生クリーム			1.75				5. ベーコンと野菜のパッパーステータ
水			77.00				◎ベーコン
◎豆腐ハンバーグ	●	1 個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ	(乳、豚肉)
さやいんげん(冷)			25.00		4 c m	蒸して１個とする。	小麦・乳・大豆・豚肉
ホールコーン（缶）			5.00				6. ロールパン
サラダ油			0.30				小麥・乳・大豆
塩			0.30				7. バジルキャベツ
こしょう			0.02				小麦・大豆
◎ベーコン	●		10.00			3. さやいんげんとコーンのソテー	
人参		11.2	10.00		細切り	(1)さやいんげんはゆでる。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(2)ホールコーンは汁を切る。	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4 c m	(3)油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50				4. ベーコンと野菜のパッパーステータ
こしょう（粗挽き）			0.06			(1)アスパラガスはゆでて水を切る。	
砂糖			0.40			(2)油を熱し、ベーコンを炒め、人参・玉ねぎを加えて炒める。	
うす口しょうゆ			2.00			(3)(1)を加えてさらに炒め、粗挽きこしょう・砂糖・うす口しょうゆを加えて調味する。	
キャベツ		29.5	25.00		細切り		5. バジルキャベツ
サラダ油			0.35			(1)キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
塩			0.10			(2)油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルを煮立てせ冷ます。	
こしょう			0.01			(3)(2)に(1)を漬ける。	
砂糖			0.30				6. パインアップル
酢			1.00				汁を切り、１個とする。
バジル（乾燥）			0.01				
パインアップル(缶・ペピーノ)		20g×1	20.00				

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 ◎：加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				スプーン（BOX）			
クリームシチュー		保温汁わん					
豆腐ハンバーグ		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					
ベーコンと野菜のペッパーソテー		ランチボックス②					
バジルキャベツ		ランチボックス④					
パインアップル		ランチボックス③					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	853	36.9	36.0	98.4	527	111	5.59	3.8	1571	283	0.77	0.78	27	5.8	3.9

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・さやいんげんとコーンのソテー・ベーコンと野菜のペッパーソテー
青菜のアーモンド和え・ソース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
ぶりフライ		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					
ベーコンと野菜のペッパーソテー		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					
ソース		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)
	741	24.6	25.0	106.9	348	87	3.05	3.2	874	374	0.37	0.56	25	4.2	2.1

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・名古屋コーチンぎょうざ・ブロッコリーと人参のソテー

豚肉と野菜のいためビーフン・きゅうりのレモン漬・すまし汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、3個とする。 (160～170℃)	1. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				2. きゅうりのレモン漬 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			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。	
◎名古屋コーチン餃子	●	19×3個	57.00				
油		14	7.00				
人参		22.3	20.00		乱切り		
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大 5cm	3. 豚肉と野菜のいためビーフン (1) グリンピースはゆでる。 (2) ビーフンは戻す。 (3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎを塩 ・こしょうしながら炒める。 (4) コンソメスープの素・ソース ・ビーフン・グリンピースを加 え、さらに炒める。	【アレルギー物質】 1. 名古屋コーチンぎょう ざ ◎名古屋コーチン餃子 (小麦、大豆、鶏肉、ごま) 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. 豚肉と野菜のいため ビーフン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご 5. きゅうりのレモン漬 小麦、大豆 6. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま 7. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
ビーフン			5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
グリンピース(冷)			2.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
ソース			1.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	4. 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	
砂糖			0.30				
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				
◎カニカマフレーク	●		10.00			5. すまし汁 (1) みつばはゆでて冷ます。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分位煮立 てて取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、塩・うす ろしょうゆ・カニカマフレーク ・しめじを加えて煮る ※各学校で、みつばを加えて沸 騰させる。	
しめじ	●	6.3	5.00		小房 3cm		
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00				
塩			0.50				
うすろしょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
名古屋コーチンぎょうざ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ブロッコリーと人参のソテー	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
豚肉と野菜のいためビーフン	深皿			
きゅうりのレモン漬	浅皿(7ℓカップ)			
すまし汁	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	730	24.3	20.8	113.6	536	154	1.85	3.0	1186	262	0.34	0.46	31	3.8	2.9

献立名

米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・根菜の煮物・すまし汁・ごま団子

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		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. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				2. ごま団子 7ℓ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		
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			2. 根菜の煮物 (1) ごぼうはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 油を熱し、大根・ごぼう・人参を炒める。 (4) だし汁・戻したしいたけ・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。	【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
にんにく(おろし)	●		0.30				2. 牛乳
サラダ油			1.00				乳
砂糖			4.50				3. 根菜の煮物 小麦、さば、大豆
しょうゆ			1.00				4. ごま団子
みそ(豆)	●		4.50				◎ごま団子 (小麦、乳、大豆、ごま)
酒			2.00				小麦、乳、大豆、ごま
トウバンジャン			0.80				5. お魚ふりかけ
でん粉			1.00				◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
水			5.00				小麦、さば、大豆、ごま
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	3. すまし汁 (1) みつばはゆでて冷ます。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分位煮立てて取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、塩・うす 口しょうゆ・カニカマフレーク ・しめじを加えて煮る ※各学校で、みつばを加えて沸騰させる。	6. すまし汁
大根		35.3	30.00		いちよう1cm		◎カニカマフレーク (小麦、大豆)
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		小麦、さば、大豆
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
しめじ		6.3	5.00		小房		
★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				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
豚肉とキャベツのみそいため	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
根菜の煮物	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
すまし汁	汁わん			
ごま団子	深皿(7ℓミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	754	30.4	20.2	117.4	559	184	2.70	4.0	1103	172	0.78	0.56	44	4.4	2.6

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・名古屋コーチンぎょうざ・ブロッコリーと人参のソテー

豚肉と野菜のいためビーフン・白菜とみつばのおひたし・きゅうりのレモン漬

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（名古屋産）		225	100.00			1. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、3個とする。 (160～170℃)	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00			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。	【アレルギー物質】 1. 名古屋コーチンぎょうざ ◎名古屋コーチン餃子 (小麦、大豆、鶏肉、ごま)
◎名古屋コーチン餃子 油	●	19×3個 14	57.00 7.00				小麦、大豆、鶏肉、ごま
人参		22.3	20.00		乱切り		2. 牛乳
ブロッコリー(冷)	●		30.00				乳
サラダ油			0.50			3. 豚肉と野菜のいためビーフン (1) グリンピースはゆでる。 (2) ビーフンは戻す。 (3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎを塩 ・こしょうしながら炒める。 (4) コンソメスープの素・ソース ・ビーフン・グリンピースを加 え、さらに炒める。	3. ブロッコリーと人参 のソテー
塩			0.40				大豆
こしょう			0.03				4. 豚肉と野菜のいため ビーフン
豚肉（もも・平切り）			10.00		ひと口大		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご
ビーフン			5.00		5 c m		5. 白菜とみつばのおひたし 小麦、大豆
玉ねぎ		32	30.00		細切り		6. きゅうりのレモン漬 小麦、大豆
グリンピース(冷)			2.00				7. お魚ふりかけ
サラダ油			0.50				◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
塩			0.20				小麦、さば、大豆、ごま
こしょう			0.02				
コンソメゴールド ソース			0.50 1.00			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。	
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		2 c m	5. 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	
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm小口		
砂糖			0.30				
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				

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！
お魚ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
名古屋コーチンぎょうざ		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					
豚肉と野菜のいためビーフン		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					
きゅうりのレモン漬		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)
	731	24.0	20.7	115.1	489	158	1.85	3.0	975	335	0.36	0.48	41	4.5	2.3

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・根菜の煮物・白菜とみつばのおひたし・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(名古屋産)		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. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
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			2. 根菜の煮物 (1) ごぼうはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3) 油を熱し、大根・ごぼう・人 参を炒める。 (4) だし汁・戻したしいたけ・砂 糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。	【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
にんにく(おろし)	●		0.30				2. 牛乳
サラダ油			1.00				乳
砂糖			4.50				3. 根菜の煮物
しょうゆ			1.00				小麦、さば、大豆
みそ(豆)	●		4.50				4. 白菜とみつばのおひ たし
酒			2.00				小麦、大豆
トウバンジャン			0.80				5. ごま団子
でん粉			1.00				◎ごま団子
水			5.00				(小麦、乳、大豆、ごま)
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	3. 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。	6. お魚ふりかけ
大根		35.3	30.00		いちよう1cm		◎おさかなふりかけ
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		(小麦、さば、大豆、ごま)
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		4. ごま団子
サラダ油			0.50				1個とする。
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
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				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
豚肉とキャベツのみそいため	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
根菜の煮物	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
白菜とみつばのおひたし	ランチボックス③			
ごま団子	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	30.1	20.1	118.9	512	188	2.70	4.0	892	245	0.80	0.58	54	5.1	2.0

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・きのこ野菜のスパゲティ・ツナサラダ・ドレッシング・コールスロー

ミニストロベリーケーキ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
(ミルクロールパン)		浅皿		トレイ		● : 統一		・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！	
牛乳				はし		◎ : 加工			
きのこ野菜のスパゲティ		中深皿		フォーク					
ツナサラダ		深皿		スプーン					
ドレッシング・ユルソー		深皿							
ミニストロベリーケーキ		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)
	731	30.6	19.6	111.8	378	130	2.47	3.5	1520	93	0.36	0.57	21	6.7	3.9

献立名 米飯・牛乳・酸っぱすぎず甘すぎない酢どり・ベーコンと野菜のマスタードいため・牛ごぼうのスープ

ミニストロベリーケーキ

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
★米(名古屋産)		225	100.00			1. 酸っぱすぎず甘すぎない酢どり・とり肉のから揚げ	1. ミニストロベリーケーキ
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は、しょうが・しょうゆ・酒を混ぜ合わせた中に20分程度漬け、でん粉をまぶし油で揚げる。(150～160℃)	7ミカップを用意する。
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			・あん	
しょうが(おろし)	●		0.60			(1) 小松菜はゆでて冷まし水を切る。	【アレルギー物質】
しょうゆ			2.00			(2) コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ソース・トマトケチャップ・水を混ぜ合わせる	1. 酸っぱすぎず甘すぎない酢どり
酒			1.00			(3) 油を熱し、人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、ピーマン・(2)を加えて煮る。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
でん粉			6.00			(4) やわらかくなったら、水溶きでん粉を加える。	2. 牛乳
油		6	4.00		ひと口大	※各学校で、あんに小松菜を加えて、とり肉のから揚げとからめ1人3個とする。	乳
玉ねぎ		42.6	40.00		いちよう	2. ベーコンと野菜のマスタードいため	3. ベーコンと野菜のマスタードいため
人参		16.7	15.00		ひと口大	(1) ブロッコリーはゆでる。	◎ベーコン
ピーマン		11.8	10.00		4cm	(2) 油を熱し、ベーコン・人参・玉ねぎ・ブロッコリーの順に、塩・こしょうしながら炒める。	(乳・豚肉)
小松菜(冷)			30.00			(3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	小麦・乳・大豆・豚肉・りんご
サラダ油			1.00			3. 牛ごぼうのスープ	4. ミニストロベリーケーキ
塩			0.20			(1) 油を熱し、牛肉を塩・こしょうしながら炒めて酒をふり、ごぼうを加えてさらに炒める。	◎カットケーキ(ストロベリー)
こしょう			0.03			(2) 水を加え、沸騰したらあくを取り、しめじを加える。	(小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン)
コンソメゴールド			0.60			(3) コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて、最後にねぎ・ごま・ごま油を加える。	小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン
砂糖			5.00			※各学校でスープを沸騰させる。	5. 牛ごぼうのスープ
しょうゆ			3.00			4. ミニストロベリーケーキ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
酢			5.00			1個とする。	
ソース			3.00				
トマトケチャップ			6.00				
でん粉			1.50				
水			20.00				
◎ベーコン	●		10.00		いちよう薄細切り		
人参		5.6	5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
牛肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大		
ごぼう		16.7	15.00		さがき		
しめじ		6.3	5.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
サラダ油			0.30				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
酒			1.00				
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				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
酸っぱすぎず甘すぎない酢どり	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
ベーコンと野菜のマスタードいため	深皿			・二次汚染防止の徹底！
牛ごぼうのスープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
ミニストロベリーケーキ	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)
	837	36.8	26.2	118.2	347	108	3.06	3.8	1424	327	0.38	0.53	38	4.8	3.6

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白身魚のハーブ焼き・スパゲティのソテー・ベーコンと野菜のマスタードいため
ツナサラダ・ドレッシング・コールスロー・ミニストロベリーケーキ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
ミルクローレルパン		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!	
牛乳						◎	加工	・加熱は75℃、1分以上!	
白身魚のハーブ焼き		ランチボックス	①					・調理後食品の温度管理を!	
スパゲティのソテー		ランチボックス	①					・二次汚染防止の徹底!	
ベーコンと野菜のマサド ^ト いため		ランチボックス	②					・調理・配膳時間の短縮!	
ツナサラダ		ランチボックス	③						
ドレッシング ^グ ユールロー		ランチボックス	③						
ミニストロベリーケーキ		ランチボックス	④						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	739	35.5	23.5	97.0	349	104	1.70	2.8	1516	131	0.42	0.53	20	4.4	3.9

献立名 米飯・牛乳・酸っぱすぎず甘すぎない酢どり・ベーコンと野菜のマスタードいため
キャベツとカニカマのおひたし・ミニストロベリーケーキ

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
★米(名古屋産)		225	100.00			1. 酸っぱすぎず甘すぎない酢どり・とり肉のから揚げ	【アレルギー物質】 1. 酸っぱすぎず甘すぎない酢どり 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 3. ベーコンと野菜のマスタードいため ◎ベーコン(乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、豚肉、りんご 4. キャベツとカニカマのおひたし ◎カニカマフレーク(小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま 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
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は、しょうが・しょうゆ・酒を混ぜ合わせた中に20分程度漬け、でん粉をまぶし油で揚げる。(150～160℃)・あん	
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			(1) 小松菜はゆでて冷まし水を切る。	
しょうが(おろし)	●		0.60			(2) コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ソース・トマトケチャップ・水を混ぜ合わせる	
しょうゆ			2.00			(3) 油を熱し、人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、ピーマン・(2)を加えて煮る。	
酒			1.00			(4) やわらかくなったら、水溶きでん粉を加える。	
でん粉			6.00			※各学校で、あんに小松菜を加えて、とり肉のから揚げとからめ1人3個とする。	
油		6	4.00		ひと口大	2. ベーコンと野菜のマスタードいため	
玉ねぎ		42.6	40.00		いちよう	(1) ブロッコリーはゆでる。	
人参		16.7	15.00		ひと口大	(2) 油を熱し、ベーコン・人参・玉ねぎ・ブロッコリーの順に、塩・こしょうしながら炒める。	
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大	(3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
小松菜(冷)			30.00		4cm	3. キャベツとカニカマのおひたし	
サラダ油			1.00			(1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
塩			0.20			(2) カニカマフレークはゆでるか蒸す。	
こしょう			0.03			(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
コンソメゴールド			0.60			※各学校で、材料を混ぜ調味料をかける。	
砂糖			5.00			4. ミニストロベリーケーキ	
しょうゆ			3.00			1個とする。	
酢			5.00				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			6.00				
でん粉			1.50				
水			20.00				
◎ベーコン	●		10.00		いちよう薄細切り		
人参		5.6	5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			0.50				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

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	
酸っぱすぎず甘すぎない酢どり	ランチボックス①			
ベーコンと野菜のマスタードいため	ランチボックス②			
キャベツとカニカマのおひたし	ランチボックス③			
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	811	35.2	24.1	118.7	378	101	2.72	3.3	1251	328	0.36	0.51	58	4.5	3.1

献立名 米飯・牛乳・白身魚のたらこマヨネーズ焼き・野菜ソテー・白菜と小えびのさっと煮・春雨サラダ
ドレッシング・パンパンジー・あっさり塩スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のたらこマヨネーズ焼き	【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) マヨネーズ (大豆) 小麦, 大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. 白菜と小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦, えび, 大豆 5. 春雨サラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 6. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 7. 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			(1) 魚に酒・塩・こしょうで下味をつける。	
ほき(切り身)		60g×1	60.00			(2) たらこ・マヨネーズ・でん粉を混ぜ合わせる。	
酒			2.00			(3) 天板に油をぬり, 軽く魚を焼く。	
塩			0.20			(4) たらこマヨネーズを魚にのせて, さらに焼く。	
こしょう			0.01			2. 野菜ソテー	
サラダ油			0.50			油を熱し, キャベツ・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
◎明太子(バラ)	●		2.50			3. 白菜と小えびのさっと煮	
マヨネーズ	●		6.50			(1) 油揚げはゆでて油抜きをする。	
でん粉			0.80			(2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て, 白菜・油揚げを加えて煮る。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(3) やわらかくなったら, 小桜えびを加える。	
キャベツ		23.6	20.00		短冊	4. 春雨サラダ	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	(1) ハムはゆでて冷ます。	
サラダ油			0.50			(2) 春雨はゆでて冷まし水を切る。	
塩			0.40			(3) きゅうりはゆでて冷まし, 水を切る。	
こしょう			0.02			※各学校で, 材料を和える。	
白菜		42.6	40.00		短冊	5. ドレッシング・パンパンジー	
油揚げ			10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
小桜えび	●		1.50			6. あっさり塩スープ	
しょうゆ			4.00			(1) 湯に大根を加えて煮る。	
みりん			0.80			(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。	
水			3.00			※各学校で, 沸騰させる。	
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
◎ポークハム	●		15.00		短冊 5mm		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		29.5	25.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
ヘルシーファームスープ ストック	●		1.00				
◎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				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
白身魚のたらこマヨネーズ焼き	浅皿			
野菜ソテー	浅皿			
白菜と小えびのさっと煮	深皿			
春雨サラダ	浅皿			
ドレッシング・パンパンジー	浅皿			
あっさり塩スープ	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	33.1	22.5	104.3	433	107	2.12	3.3	1564	114	0.25	0.49	30	2.7	3.8

献立名 牛乳・牛丼・春雨サラダ・ドレッシングハンパンゾー・あっさり塩スープ・アロエフルーツ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛丼		どんぶり		はし			
春雨サラダ		浅皿		スプーン			
ドレッシングパンパシター		浅皿					
あっさり塩スープ		汁わん					
アロエフルーツ		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	751	31.6	19.2	116.4	383	89	3.28	5.1	1374	86	0.28	0.49	15	3.7	3.4

献立名

米飯・たまごふりかけ・牛乳・白身魚のたらこマヨネーズ焼き・野菜ソテー・白菜と小えびのさっと煮
春雨サラダ・ドレッシングパンパンジー・大根の甘酢漬

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のたらこマヨネーズ焼き (1) 魚に酒・塩・こしょうで下味をつける。 (2) たらこ・マヨネーズ・でん粉を混ぜ合わせる。 (3) 天板に油をぬり、軽く魚を焼く。 (4) たらこマヨネーズを魚にのせて、さらに焼く。	1. たまごふりかけ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			0.50				
◎明太子(バラ)	●		2.50			2. 野菜ソテー 油を熱し、キャベツ・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のたらこマヨネーズ焼き (小麦、大豆) ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) マヨネーズ (大豆) 小麦、大豆
◎マヨネーズ	●		6.50				2. 牛乳
でん粉			0.80				乳
玉ねぎ		16	15.00		細切り	3. 白菜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、白菜・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小桜えびを加える。	3. 野菜ソテー 大豆
キャベツ		23.6	20.00		短冊		4. 白菜と小えびのさっと煮 小桜えび
ピーマン		5.9	5.00		細切り		(えび)
サラダ油			0.50				小麦、えび、大豆
塩			0.40				5. 春雨サラダ
こしょう			0.02				(1) ハムはゆでて冷ます。 (2) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (3) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を和える。
白菜		42.6	40.00		短冊		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)
油揚げ			10.00		細切り		(小麦、大豆、ごま)
小桜えび	●		1.50				小麦、大豆、ごま
しょうゆ			4.00				7. たまごふりかけ
みりん			0.80				◎たまごふりかけ
水			3.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		8. 大根の甘酢漬
◎ポークハム	●		15.00		短冊5mm		(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。
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
白身魚のたらこマヨネーズ焼き	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
野菜ソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
白菜と小えびのさっと煮	ランチボックス②			
春雨サラダ	ランチボックス③			
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③			
大根の甘酢漬	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)
	731	32.1	21.9	103.3	540	108	2.21	3.4	1174	117	0.25	0.50	28	2.6	2.8

献立名

米飯・牛乳・牛丼の具・かぼちゃひき肉コロッケ・野菜ソテー・白菜と小えびのさっと煮・大根の甘酢漬

アロエフルーツ

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛丼の具	【アレルギー物質】 1. 牛丼の具 小麦・牛肉・大豆 2. 牛乳 乳 3. かぼちゃひき肉コロッケ ◎かぼちゃひき肉コロッケ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 小麦・大豆・豚肉・りんご 4. 野菜ソテー 大豆 5. 白菜と小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦・えび・大豆 6. 大根の甘酢漬 小麦
牛乳		1本	206.00			(1) 牛肉はしょうゆ・酒に漬ける。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、(1)を炒める。 (4) 玉ねぎ・糸こんにゃくの順に炒め、水を加え煮る。 (5) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ねぎを入れて煮る。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
牛肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	2. かぼちゃひき肉コロッケ	
しょうゆ			0.70			油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
酒			1.40			3. 野菜ソテー	
糸こんにゃく(白)			21.00		4 cm	油を熱し、キャベツ・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り	4. 白菜と小えびのさっと煮	
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り	(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、白菜・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小桜えびを加える。	
サラダ油			0.70			5. 大根の甘酢漬	
砂糖			2.10			(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。	
しょうゆ			5.60			6. アロエフルーツ	
酒			0.84			アロエベラとパインを混ぜ合わせ、汁を切って40gとする。	
みりん			0.84				
水			14.00				
◎かぼちゃひき肉コロッケ	●	40g×1	40.00				
油		10	5.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
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				
白菜		42.6	40.00		短冊		
油揚げ			10.00		細切り		
小桜えび	●		1.50				
しょうゆ			4.00				
みりん			0.80				
水			3.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
砂糖			0.80				
みりん			0.80				
酢			2.40				
アロエ シラップ漬	●		25.00				
パインアップル(缶・カット)			15.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
牛丼の具	保温汁わん			
かぼちゃひき肉コロッケ	ランチボックス①			
野菜ソテー	ランチボックス①			
白菜と小えびのさっと煮	ランチボックス②			
大根の甘酢漬	ランチボックス④			
アロエフルーツ	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	784	28.8	24.0	117.4	378	107	3.23	4.7	1004	127	0.30	0.47	36	4.6	2.4

献立名 米飯・牛乳・サーモンフライ・ちりめん入りきんぴら・とんとんサラダ・ドレッシング 塩中華・大根スープ
ソース・乳酸菌飲料

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！		
牛乳				はし					
サーモンフライ		浅皿							
ちりめん入りきんぴら		深皿							
とんとんサラダ		浅皿							
ドレッシング 塩中華		浅皿							
大根スープ		汁わん							
ソース									
乳酸菌飲料									

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	771	27.6	19.6	122.7	354	101	1.90	3.2	1144	257	0.38	0.51	26	4.3	2.8

献立名 (米飯)・牛乳・ベトナム風ラーメン・野菜入り肉しゅうまい・ほうれん草のおひたし・乳酸菌飲料

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
ベトナム風ラーメン		どんぶり					
野菜入り肉しゅうまい		浅皿					
ほうれん草のおひたし		浅皿					
乳酸菌飲料							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	786	35.0	23.6	117.0	454	97	10.50	3.1	1944	384	0.29	0.60	24	9.2	4.8

献立名 米飯・牛乳・サーモンフライ・玉ねぎとコーンのソテー・ちりめん入りきんぴら・とんとんサラダ

ドレッシング 塩中華・ソース・乳酸菌飲料

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
サーモンフライ		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					
ちりめん入りきんぴら		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 塩中華		ランチボックス③					
ソース		ランチボックス④					
乳酸菌飲料		デザート容器					

献立名 米飯・牛乳・とり肉の西京焼き・玉ねぎとコーンのソテー・ちりめん入りきんぴら・ほうれん草のおひたし
きゅうり漬・乳酸菌飲料

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
とり肉の西京焼き		ランチボックス①					
玉ねぎとコーンのソテー		ランチボックス①					
ちりめん入りきんぴら		ランチボックス②					
ほうれん草のおひたし		ランチボックス③					
きゅうり漬		ランチボックス④					
乳酸菌飲料		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	33.9	22.7	116.2	386	130	2.84	4.4	1448	363	0.32	0.61	22	5.3	3.5

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・野菜のうま煮・ツナサラダ・ドレッシング 青じそ
とうもろこしのスープ・プチグレープゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの中華鍋照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・トウバンジャン・ラー油を混ぜ合わせる。 (2) (1)の1/3量に魚を漬ける。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 (4) (1)の2/3量・酒・ねぎ・しょうが・にんにくを加えて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で、魚1個にたれをからめる。	1. 梅ふりかけ ・1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
砂糖			1.50		漬汁:外=1:2		
しょうゆ			3.00		〃		
酒			1.00		〃		
オイスターソース	●		6.00		〃		
トウバンジャン			0.30		〃		
ラー油			0.20		〃		
サラダ油			0.50				
酒			2.00				
ねぎ		2.2	2.00		みじん	2. 野菜のうま煮 (1) 大根は下ゆでする。 (2) さやいんげんはゆでて冷ます (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、取り出す。 (3) だし汁に鶏肉・大根・人参を入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含め、最後にさやいんげんを加える。	【アレルギー物質】 1. さばの中華鍋照り焼き オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜のうま煮 小麦、さば、大豆、鶏肉 4. ツナサラダ 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. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. とうもろこしのスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
しょうが(おろし)	●		0.20				
にんにく(おろし)	●		0.05				
でん粉			0.20				
水			2.00				
鶏肉			10.00		細切れ		
大根		35.3	30.00		仔ヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ 8mm厚		
さやいんげん(冷)			5.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		22.3	20.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	4. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
わかめ			1.00			5. とうもろこしのスープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中にホールコーン・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (3) うす口しょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00			6. プチグレープゼリー 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
さばの中華鍋照り焼き	浅皿
野菜のうま煮	深皿
ツナサラダ	浅皿
ドレッシング 青じそ	浅皿
とうもろこしのスープ	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)
	762	33.6	23.1	110.6	389	97	2.48	3.4	1651	325	0.38	0.64	9	3.5	4.0

献立名 米飯・牛乳・肉団子のケチャップ甘酢あん・豚肉と厚揚げのさっぱりいため・とうもろこしのスープ
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. 肉団子のケチャップ甘酢あん・肉団子	【アレルギー物質】 1. 肉団子のケチャップ甘酢あん ◎愛知県産肉団子(牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 豚肉と厚揚げのさっぱりいため ◎絹厚揚げ(冷凍)(大豆) 大豆, 豚肉 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. とうもろこしのスープ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00			でん粉をまぶして揚げ, 5個とする。(160~170℃)	
◎愛知県産肉団子	●	10g×5個	50.00			・あん	
でん粉			2.50			(1)油を熱し, 玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒め, 水を加える。	
油		6	4.00		ひと口大	(2)やわらかくなったら, コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ケチャップを加えて煮込む。	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(3)最後に水溶きでん粉を加えとろみをつける。	
干しいたけ(ｽﾗｲｽ)			0.50		ひと口大	※各学校で肉団子5個を盛り, あんをかける。	
ピーマン		11.8	10.00			2. 豚肉と厚揚げのさっぱりいため	
サラダ油			0.50			(1)豚肉は塩こうじに漬ける。	
塩			0.20			(2)油を熱し, 豚肉を炒める。	
こしょう			0.03			(3)人参・白菜の順に加え, 塩・こしょうしながら炒める。	
コンソメゴールド			0.50			(4)厚揚げ・レモン汁・酒・みりんを加えて炒める。	
砂糖			5.00			3. とうもろこしのスープ	
しょうゆ			5.00			(1)ホールコーンは, 汁を切る。	
酢			2.00			(2)湯の中にホールコーン・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。	
トマトケチャップ			4.00			(3)うす口しょうゆ加える。	
でん粉			1.00			※各学校で沸騰させ, わかめを加える。	
水			40.00			4. プチグレープゼリー	
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大	1個とする。	
塩こうじ	●		1.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
人参		5.6	5.00		いちよう薄		
白菜		21.3	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
レモン汁			0.50				
酒			1.00				
みりん			0.50				
わかめ			1.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎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	
肉団子のケチャップ甘酢あん	浅皿			
豚肉と厚揚げのさっぱりいため	深皿			
とうもろこしのスープ	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)
	782	27.1	22.3	120.7	387	100	4.80	3.4	1487	128	0.46	0.47	20	5.1	3.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・にらともやしのソテー・野菜のうま煮・ツナサラダ
ドレッシング 青じそ・プチグレープゼリー

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの中華鍋照り焼き	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・トウバンジャン・ラー油を混ぜ合わせる。	
牛乳		1本	206.00			(2) (1) の 1 / 3 量に魚を漬ける。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
さば（切り身）		70g×1	70.00			(4) (1) の 2 / 3 量・酒・ねぎ・しょうが・んにくを加えて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で、魚１個にたれをかためる。	
砂糖			1.50		漬汁：外＝1：2		
しょうゆ			3.00		"		
酒			1.00		"		
オイスターソース	●		6.00		"		
トウバンジャン			0.30		"		
ラー油			0.20		"		
サラダ油			0.50				
酒			2.00				
ねぎ		2.2	2.00		みじん	2. にらともやしのソテー	【アレルギー物質】 1. さばの中華鍋照り焼き オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. にらともやしのソテー ー 大豆 4. 野菜のうちま煮 小麦、さば、大豆、鶏肉 5. ツナサラダ 大豆 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 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
しょうが（おろし）	●		0.20			(1) もやしはゆでする。 (2) 油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
んにく（おろし）	●		0.05				
でん粉			0.20				
水			2.00				
もやし		50.6	50.00		４ｃｍ	3. 野菜のうちま煮	
にら		10.6	10.00		４ｃｍ	(1) 大根は下ゆでする。 (2) さやいんげんはゆでて冷ます (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) だし汁に鶏肉・大根・人参を入けて煮、砂糖・しょうゆ・みりの順に加えて煮含め、最後にさやいんげんを加える。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
鶏肉			10.00		細切れ		
大根		35.3	30.00		イチヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		イチヨウ 8mm厚		
さやいんげん(冷)			5.00		４ｃｍ		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		22.3	20.00		細切り	5. ドレッシング青じそ ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ドレッシング（青じそ）	●		8.00				
◎グレープゼリー	●	1個	23.00			6. プチグレープゼリー 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
梅ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
さばの中華鍋照り焼き		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					
野菜のうま煮		ランチボックス②					
ツナサラダ		ランチボックス③					
ドレッシング青じそ		ランチボックス③					
プチグレープゼリー		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	33.8	23.6	107.9	390	94	2.48	3.5	1287	351	0.40	0.67	15	3.4	3.1

献立名 米飯・牛乳・肉団子のケチャップ甘酢あん・豚肉と厚揚げのさっぱりいため・ツナサラダ・ドレッシング 青じそ
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. 肉団子のケチャップ甘酢あん・肉団子	【アレルギー物質】 1. 肉団子のケチャップ甘酢あん ◎愛知県産肉団子(牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 豚肉と厚揚げのさっぱりいため ◎絹厚揚げ(冷凍)(大豆) 大豆, 豚肉 4. ツナサラダ 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
牛乳		1本	206.00			でん粉をまぶして揚げ, 5個とする。(160~170℃)	
◎愛知県産肉団子	●	10g×5個	50.00			・あん	
でん粉			2.50			(1)油を熱し, 玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒め, 水を加える。	
油		6	4.00		ひと口大	(2)やわらかくなったら, コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ケチャップを加えて煮込む。	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(3)最後に水溶きでん粉を加えとろみをつける。	
干しいたけ(ｽﾗｲｽ)			0.50		ひと口大	※各学校で肉団子5個を盛り, あんをかける。	
ピーマン		11.8	10.00			2. 豚肉と厚揚げのさっぱりいため	
サラダ油			0.50			(1)豚肉は塩こしょうに漬ける。	
塩			0.20			(2)油を熱し, 豚肉を炒める。	
こしょう			0.03			(3)人参・白菜の順に加え, 塩・こしょうしながら炒める。	
コンソメゴールド			0.50			(4)厚揚げ・レモン汁・酒・みりんを加えて炒める。	
砂糖			5.00			3. ツナサラダ	
しょうゆ			5.00			(1)まぐろ水煮は汁を切る。	
酢			2.00			(2)人参・玉ねぎはゆでて冷まし水を切る。	
トマトケチャップ			4.00			※各学校で, 材料を混ぜ合わせる。	
でん粉			1.00			4. ドレッシング 青じそ	
水			40.00			※各学校でサラダにかける。	
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大	5. プチグレーゼリー	
塩こしょう	●		1.00			1個とする。	
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
人参		5.6	5.00		いちよう薄		
白菜		21.3	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
レモン汁			0.50				
酒			1.00				
みりん			0.50				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		22.3	20.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎グレーゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する!
牛乳			◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上!
肉団子のケチャップ甘酢あん	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を!
豚肉と厚揚げのさっぱりいため	ランチボックス②			・二次汚染防止の徹底!
ツナサラダ	ランチボックス③			・調理・配膳時間の短縮!
ドレッシング 青じそ	ランチボックス③			
プチグレーゼリー	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)
	792	28.3	22.3	122.2	387	98	4.80	3.4	1084	264	0.47	0.47	22	4.8	2.7

献立名 黒ロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・ヘルシーパスタ・三色サラダ・ドレッシング サザン
ジンジャースープ・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
黒ロールパン35		2個	115.00			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) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. プチヨーグルトゼリ ー ◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆) 乳、大豆 5. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆 6. ジンジャースープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00			2. ヘルシーパスタ	
油		14	7.00			(1)パスタこんにゃくはゆでる。	
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊	(2)油を熱し、にんにく・唐辛子	
人参		11.2	10.00		細切り	を炒め、香りが出たら人参・ピ	
ピーマン		5.9	5.00			ーマンの順に加えて炒める。	
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り	(3)パスタこんにゃくを入れさら	
唐辛子(たかの爪)			0.01			に炒め、塩・こしょう・コンソ	
サラダ油			0.60			メスープの素・しょうゆを入れ	
塩			0.30			る。	
こしょう			0.01			3. 三色サラダ	
コンソメゴールド			0.20			(1)人参・ブロッコリーはゆでて	
しょうゆ			1.00			冷まし、水を切る。	
人参		16.7	15.00		乱切り	(2)ホールコーンは汁を切る。	
ブロッコリー(冷)	●		30.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ホールコーン(缶)			10.00			4. ドレッシング サザン	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			※各学校でサラダにかける。	
大根		35.3	30.00		いちよう	5. ジンジャースープ	
ねぎ		5.3	5.00		斜め薄切り	(1)油を熱し、しょうが・大根を	
しょうが		1.9	1.50		せん切り	塩をしながら炒める。	
サラダ油			0.50			(2)水を加えコンソメスープの素	
塩			0.40			・しょうゆ・ねぎを加える。	
コンソメゴールド			1.00			※各学校で、沸騰させる。	
しょうゆ			0.80			6. プチヨーグルトゼリー	
水			140.00			1個とする。	
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
黒ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
ハムチーズフライ	中深皿			
ヘルシーパスタ	中深皿			
三色サラダ	中深皿			
ドレッシング サザン	中深皿			
ジンジャースープ	汁わん			
プチヨーグルトゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	803	26.5	33.1	100.8	611	94	5.44	2.7	1540	304	0.37	0.59	30	5.8	3.8

献立名 (米飯)・牛乳・とり肉のしっぽくうどん・厚焼き卵・うま塩いため・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. とり肉のしっぽくうどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
うどん (冷凍)			200.00			2. とり肉のしっぽくうどん (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) だし汁を煮立て、鶏肉・人参・大根・しめじ・油揚げを加え煮立ったら、あくを取る。 (4) 塩・うす口しょうゆ・しょうゆ・みりん・酒・ねぎを加えて煮る。 ※各学校でかけ汁を沸騰させる。どんぶりにあたためたうどんを盛り、汁をかける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のしっぽくうどん 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 4. プチヨーグルトゼリー
鶏肉			40.00		ひと口大		
油揚げ			10.00		1cm幅		
人参		22.3	20.00		いちょう5mm		
大根		35.3	30.00		いちょう7mm		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
うす口しょうゆ			10.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			4.00				
酒			0.50				
むろ削り			4.00				
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。	◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆) 乳、大豆
◎チキンウインナーズライス	●		10.00			4. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメンスープの素で調味する。 (2) 最後に削りぶしを加える。	5. うま塩いため ◎チキンウインナーズライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉)
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.80				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			5. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	大豆、鶏肉

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！	
牛乳				はし			
とり肉のしっぽくうどん		どんぶり					
厚焼き卵		浅皿					
うま塩いため		浅皿					
プチヨーグルトゼリー							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	748	31.9	25.4	99.0	372	113	2.78	3.4	1772	310	0.32	0.62	25	4.3	4.4

献立名 黒ロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・アスパラと玉ねぎのソテー・ヘルシーパスタ・三色サラダ
ドレッシング サザンド・プチヨーグルトゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00			2. アスパラと玉ねぎのソテー (1)アスパラはゆでて冷ます。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうしながら炒める。	【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)
油		14	7.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
玉ねぎ		42.6	40.00		1cm幅 4cm	3. ヘルシーパスタ (1)パスタこんにゃくはゆでる。 (2)油を熱し、にんにく・唐辛子 を炒め、香りが出たら人参・ピー マンの順に加えて炒める。 (3)パスタこんにゃくを入れさら に炒め、塩・こしょう・コンソ メスープの素・しょうゆを入れ る。	2. 牛乳 乳
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				3. アスパラと玉ねぎの ソテー
サラダ油			0.50				大豆
塩			0.40				4. ヘルシーパスタ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
こしょう			0.02				5. プチヨーグルトゼリー ー
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊	4. 三色サラダ (1)人参・ブロッコリーはゆでて 冷まし、水を切る。 (2)ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆)
人参		11.2	10.00		細切り		乳、大豆
ピーマン		5.9	5.00				6. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
人参		16.7	15.00		乱切り		
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
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	
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ハムチーズフライ	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
ヘルシーパスタ	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
三色サラダ	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)
	808	26.8	33.1	102.4	611	94	5.52	2.9	1338	307	0.39	0.60	31	6.1	3.3

献立名

米飯・牛乳・さわらの南部焼き・アスパラと玉ねぎのソテー・うま塩いため・三色サラダ・ドレッシング サザン
プチヨーグルトゼリー

食数

合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの南部焼き	【アレルギー物質】 1. さわらの南部焼き 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 4. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉 5. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆) 乳、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・みりん・砂糖・すりごまを混ぜ合わせ、魚を漬ける。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		ななめに切る	(2) 天板に油をぬり、魚を並べ、粒ごまをふって焼き、1個とする。	
しょうゆ			5.00			2. アスパラと玉ねぎのソテー	
酒			2.00			(1) アスパラはゆでて冷ます。	
みりん			1.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
砂糖			0.50			3. うま塩いため	
ごま(白・すり)			1.00			(1) 油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメンのスープの素で調味する。	
ごま(白・粒)			1.00			(2) 最後に削りぶしを加える。	
サラダ油			0.50			4. 三色サラダ	
玉ねぎ		42.6	40.00		1cm幅	(1) 人参・ブロッコリーはゆでて冷まし、水を切る。	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm	(2) ホールコーンは汁を切る。	
サラダ油			0.50			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
塩			0.40			5. ドレッシング サザン	
こしょう			0.02			※各学校でサラダにかける。	
◎チキンウインナーライス	●		10.00			6. プチヨーグルトゼリー	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	1個とする。	
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.80				
人参		16.7	15.00		乱切り		
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
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	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎：加工	
さわらの南部焼き	ランチボックス①			
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
うま塩いため	ランチボックス②			
三色サラダ	ランチボックス③			
ドレッシング 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)
	750	33.0	23.0	107.2	348	114	2.48	3.7	864	223	0.33	0.68	42	4.5	2.1

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・スパゲティのソテー
ほうれん草とツナのサラダ・ドレッシングイタリアン・白菜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
スライスパン		2枚	123.00			1. ハンバーグのトマトソースかけ・ソース	1. ブルーベリージャム・1袋
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00			湯の中に、玉ねぎ・トマト・砂糖・赤ワイン・ソース・うす口しょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮込む。	
牛乳		1本	206.00			・ハンバーグ	
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00			焼いて1人2個とする。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		10.7	10.00		みじん ダイス	※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。	1. ハンバーグのトマトソースかけ
トマト水煮(ダイス)			15.00				◎ハンバーグ40
砂糖			1.00				(大豆、鶏肉、豚肉)
赤ワイン			1.00				小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン
ソース			0.50				2. 牛乳
うす口しょうゆ			0.25				3. スパゲティのソテー
コンソメゴールド			1.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
水			15.00				4. ほうれん草とツナのサラダ
スパゲティ(カット)			10.00				大豆
玉ねぎ		32	30.00		細切り		5. ドレッシングイタリアン
ピーマン		5.9	5.00		細切り		ドレッシング(イタリアン)
サラダ油			0.50				(鶏肉、豚肉)
塩			0.30				6. パン
こしょう			0.02				小麦、乳、大豆
コンソメゴールド			0.30				7. 白菜とベーコンのスープ
まぐろ油漬			10.00				◎ベーコン
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 細切り		(乳、豚肉)
人参		11.2	10.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		2cm		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
パン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
ブルーベリージャム		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
ハンバーグのトマトソースかけ	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
スパゲティのソテー	中深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ほうれん草とツナのサラダ	中深皿			
ドレッシングイタリアン	中深皿			
白菜とベーコンのスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	832	33.8	29.1	108.9	555	126	13.11	3.4	1895	350	0.48	0.58	33	7.5	4.7

献立名

牛乳・とり肉のねぎ塩丼・ミニコロッケ・高野豆腐のカレー風味煮・白菜とベーコンのスープ
カラフルゼリー

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. とり肉のねぎ塩丼 (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、ねぎ・鶏肉を炒め、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンの順に加えて塩・こしょうをする。 (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み、沸騰したらあくをとる。 (4) ホールコーンを加えて、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、具をあたためて米飯かける。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00				
鶏肉			40.00		こま切れ		
人参		11.2	10.00		短冊切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大		
ピーマン		9.5	8.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
ねぎ		15.8	15.00		みじん切り		
サラダ油			1.00				
塩			1.00				
こしょう(粗挽き)			0.04				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味でん粉	●		5.00				
水			4.00				
			100.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00			2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉のねぎ塩丼 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
油		10	5.00				2. 牛乳
高野豆腐			7.00		角切り	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。	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
人参		5.6	5.00		いちちょう5mm		4. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		5. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご)
カレー粉			0.30				大豆、もも、りんご
コンソメゴールド			0.40				6. 白菜とベーコンのスープ
砂糖			2.50				◎ベーコン (乳、豚肉)
うす口しょうゆ			3.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
水			70.00				
◎ベーコン	●		10.00			4. 白菜とベーコンのスープ (1) 湯の中に、ベーコン・玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (2) 白菜を加えて煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		2cm		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				
◎カクテルゼリー	●		40.00			5. 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	・食品はすべて洗浄する！
とり肉のねぎ塩丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ミニコロッケ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
高野豆腐のカレー風味煮	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
白菜とベーコンのスープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
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)
	877	29.1	29.3	128.5	425	94	9.58	3.9	1673	206	0.37	0.62	91	6.9	4.3

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・ブロッコリー・スパゲティのソテー
ほうれん草とツナのサラダ・ドレッシングイタリアン

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン	ランチボックス主食（パン）			はし		●	統一
ブルーベリージャム	ランチボックス④					◎	加工
牛乳							
ハンバーグのトマトソースかけ	ランチボックス①						
ブロッコリー	ランチボックス①						
スパゲティのソテー	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						
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③						

・食品はすべて洗浄する！
 ・加熱は75℃、1分以上！
 ・調理後食品の温度管理を！
 ・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)
	789	32.8	26.1	106.9	546	123	13.14	3.2	1581	368	0.43	0.59	37	8.0	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のねぎ塩丼の具・ミニコロッケ・ブロッコリー・高野豆腐のカレー風味煮・たくあん
カラフルゼリー

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のねぎ塩丼の具	保温汁わん
ミニコロッケ	ランチボックス①
ブロッコリー	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
たくあん	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

そ の 他
はし
ｽﾌﾟｰﾝ (BOX)

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (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)
	797	25.8	24.0	125.3	412	86	9.44	3.3	1276	197	0.30	0.59	87	7.2	3.3

献立名 米飯・牛乳・さわらのしょうが焼き・大根の煮付け・ブロッコリーとコーンのサラダ・ドレッシング ごま
春雨スープ・プチホットケーキ

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. さわらのしょうが焼き (1) しょうが・しょうゆを混ぜ合 わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	1. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00				
しょうが(おろし)	●		0.60				
しょうゆ			6.00				
サラダ油			0.50				
大根		58.9	50.00		いちよう厚	2. 大根の煮付け (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、大根を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. さわらのしょうが焼 き 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根の煮付け 小麦、さば、大豆 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. 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
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ブロッコリー(冷)	●		40.00			3. ブロッコリーとコーンのサラダ (1) ブロッコリーはゆでて冷ます (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を合わせる。	
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm 細切り	5. 春雨スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こ しょう・コンソメスープの素・ うす口しょうゆを入れて煮る。 (2) 春雨・カニカマフレーク・ね ぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
ねぎ		5.3	5.00		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				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			6. プチホットケーキ 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらのしょうが焼き	浅皿
大根の煮付け	深皿
ブロッコリーとコーンのサラダ	浅皿
ドレッシング ごま	浅皿
春雨スープ	汁わん
プチホットケーキ	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)
	744	32.2	22.5	107.6	357	94	2.27	3.4	1358	117	0.26	0.67	33	4.1	3.4

献立名 牛乳・豚キムチ丼・米粉入り春巻・大根の煮付け・春雨スープ・プチホットケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚キムチ丼 (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、豚肉を炒め、 玉ねぎ・糸こんにゃく・ねぎ・ にら・キムチの順にさらに炒め る。 (3) スープストック・砂糖・しょ うゆ・酒・水を入れて煮込む。 ※各学校で具をあたため、米飯 にかける。	1. プチホットケーキ 7ルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大 4cm		
豚肉(もも・平切り)			50.00		細切り		
糸こんにゃく(白)			20.00		斜め切り		
玉ねぎ		32	30.00		4cm		
ねぎ		21.1	20.00				
にら		10.6	10.00				
◎キムチ	●		15.00				【アレルギー物質】 1. 豚キムチ丼 ◎キムチ (小麦、大豆、りんご、ゼ ラチン、ごま)
ごま油			2.00				ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉)
ヘルシーファームスープ ストック	●		2.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ゼラチン、ごま
砂糖			2.00				2. 牛乳
しょうゆ			7.50				乳
酒			4.00				3. 米粉入り春巻
水			50.00				◎米粉入り春巻 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00			2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃)	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ゼラチン、ごま
油		3	2.00				2. 牛乳
大根		58.9	50.00		いちよう厚	3. 大根の煮付け (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、大根を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	乳
塩			0.20				3. 米粉入り春巻
砂糖			1.00				◎米粉入り春巻 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
しょうゆ			3.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
むろ削り			0.30				4. 大根の煮付け
水			15.00				小麦、さば、大豆
◎カニカマフレーク	●		10.00			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. プチホットケーキ
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm		◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆)
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		小麦、卵、乳、大豆
ねぎ		5.3	5.00		小口		6. 春雨スープ
塩			0.40				◎カニカマフレーク (小麦、大豆)
こしょう			0.01				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
豚キムチ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
米粉入り春巻	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
大根の煮付け	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
春雨スープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
プチホットケーキ	浅皿(7ルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	789	29.2	23.1	119.2	373	91	5.42	3.8	1772	116	0.71	0.55	24	4.5	4.5

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・さわらのしょうが焼き・キャベツと玉ねぎのソテー・大根の煮付け
ブロッコリーとコーンのサラダ・ドレッシングごま・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00			2. キャベツと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さわらのしょうが焼 き
しょうが(おろし)	●		0.60				2. 小麦、大豆
しょうゆ			6.00				3. 牛乳
サラダ油			0.50				乳
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 短冊	3. 大根の煮付け (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、大根を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	3. キャベツと玉ねぎの ソテー
キャベツ		35.3	30.00				大豆
サラダ油			0.50				4. 大根の煮付け
塩			0.40				小麦、さば、大豆
こしょう			0.02				5. ドレッシングごま
大根		58.9	50.00		いちよう厚	4. ブロッコリーとコーンのサラダ (1) ブロッコリーはゆでて冷ます (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を合わせる。	ドレッシング(香りごま) (ごま)
塩			0.20				ごま
砂糖			1.00				6. プチホットケーキ
しょうゆ			3.00				◎プチホットケーキ
むろ削り			0.30				(小麦、卵、乳、大豆)
水			15.00				小麦、卵、乳、大豆
ブロッコリー(冷)	●		40.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	7. お魚ふりかけ
ホールコーン(缶)			10.00				◎おさかなふりかけ
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				(小麦、さば、大豆、ごま)
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			6. プチホットケーキ 1個とする。	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	
さわらのしょうが焼き	ランチボックス①
キャベツと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根の煮付け	ランチボックス②
ブロッコリーとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分	
● : 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！
◎ : 加工	

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	731	32.0	23.3	103.7	498	179	2.41	3.6	1154	119	0.27	0.69	44	4.5	2.8

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・ツナと大根のさっぱりいため・小松菜のごま和え・野菜のマリネ・なめこ汁
マンゴープリン

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. 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℃)	1. 野菜のマリネ アルミカップを用意する。
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				
まぐろ油漬			10.00			2. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなり始めたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・高野豆腐を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	【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. ツナと大根のさっぱりいため 小麦、大豆 4. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. 野菜のマリネ 大豆 6. マンゴープリン ◎マンゴープリン (卵、乳、大豆) 卵、乳、大豆 7. なめこ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り	3. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
玉ねぎ		5.4	5.00		細切り		
キャベツ		17.7	15.00		3mm細切り	4. 野菜のマリネ (1) 玉ねぎ・キャベツはゆでて冷まします。 (2) にんにく・油・塩・砂糖・レモン汁・バジルを混ぜ合わせてひと煮立ちさせて冷まし、(1)を漬ける。	
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
砂糖			0.50				
レモン汁			1.00				
バジル(乾燥)			0.01				
なめこ			15.00			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。	
ねぎ		10.6	10.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎マンゴープリン	●	1個	30.00			6. マンゴープリン 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
さばの竜田揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
ツナと大根のさっぱりいため	深皿			・二次汚染防止の徹底！
小松菜のごま和え	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
野菜のマリネ	浅皿(アルミカップ)			
なめこ汁	汁わん			
マンゴープリン				

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)
	840	35.9	32.1	109.1	415	115	5.43	3.8	1289	351	0.39	0.65	27	4.8	3.1

献立名

(米飯)・牛乳・うま塩スープラーメン・焼きぎょうざ・中華風きゅうり・マンゴープリン

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. うま塩スープラーメ 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. うま塩スープラーメン ・スープ	
鶏肉			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分程度に立 てて、取り出す。	【アレルギー物質】 1. うま塩スープラーメ ン
人参		16.7	15.00		細切り	(2)だし汁の中に、スープストッ ク・塩ラーメンスープの素を加 える。	ヘルシーファームスｰプ ストック (大豆、鶏肉、豚肉)
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(1)むろ削りは汁を切る。	◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉)
もやし		20.7	20.00		4 c m	(2)油を熱し、鶏肉・人参・キャ ベツ・ホールコーン・もやしの 順に塩・こしょうしながら炒め る。	小麦、卵、さば、大豆、鶏 肉、豚肉、ごま
ホールコーン (缶)			10.00			(4)最後に、ごま・ごま油を加え る。	2. 牛乳
サラダ油			1.00			※各学校で、スープを沸騰させ る。	乳
塩			0.25			どんぶりにゆでためんを盛り、 野菜炒めをのせ、スープをかけ る。	3. 焼きぎょうざ
こしょう			0.01				◎焼き餃子
ごま (白・粒)			2.00				(小麦、大豆、豚肉、ごま)
ごま油			0.16				小麦、大豆、豚肉、ごま
ヘルシーファームスｰプ ストック	●		0.80				4. 中華風きゅうり
◎鶏がら仕立て塩味	●		10.00				(1)きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。
むろ削り			4.40				(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。
水			220.00				5. マンゴープリン
こしょう			0.03				1個とする。(スプーン付き)
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm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				
◎マンゴープリン	●	1個	30.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
うま塩スープラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
焼きぎょうざ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
中華風きゅうり	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
マンゴープリン				

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)
	787	32.8	24.8	116.3	352	90	3.35	3.4	1282	213	0.33	0.52	32	8.8	3.3

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・にらと玉ねぎのソテー・ツナと大根のさっぱりいため・小松菜のごま和え
野菜のマリネ・マンゴープリン

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. 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℃)	【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. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦、大豆 5. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 6. マンゴープリン ◎マンゴープリン (卵、乳、大豆) 卵、乳、大豆 7. 野菜のマリネ 大豆
牛乳		1本	206.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
さば(切り身)		70g×1	70.00			3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。 (3) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (4) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・高野豆腐を加えてさらに炒める。 (5) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			3.00				
でん粉			6.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
にら		10.6	10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
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				
玉ねぎ		5.4	5.00		細切り		
キャベツ		17.7	15.00		3mm細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
砂糖			0.50				
レモン汁			1.00				
バジル(乾燥)			0.01				
◎マンゴープリン	●	1個	30.00			6. マンゴープリン 1個とする。(スプーン付き)	

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
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
野菜のマリネ	ランチボックス④
マンゴープリン	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)
	831	33.3	31.7	111.1	364	102	4.52	3.4	1023	379	0.40	0.64	32	4.5	2.4

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・にらと玉ねぎのソテー・がんもどきの煮物・小松菜のごま和え
中華風きゅうり・マンゴープリン

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. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. がんもどきの煮物 ◎キャロットミニがんと (大豆) 小麦・さば・大豆 5. 小松菜のごま和え 小麦・大豆・ごま 6. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 7. マンゴープリン ◎マンゴープリン (卵・乳・大豆) 卵・乳・大豆
牛乳		1本	206.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ こしょうをしながら炒める。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. がんもどきの煮物 (1) がんもどきはゆでて、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。 (がんもどきは1人3個とする)	
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				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
にら		10.6	10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎キャロットミニがんと	●	3個	12.00		いちよう5mm		
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			0.40				
水			20.00				
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				
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				
◎マンゴープリン	●	1個	30.00			6. マンゴープリン 1個とする。(スプーン付き)	

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
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
がんもどきの煮物	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④
マンゴープリン	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)
	781	32.1	27.3	106.3	358	100	4.33	4.0	1100	398	0.33	0.56	25	4.2	2.6

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・フィッシュバーガー・ささみと白菜のサラダ・ドレッシング・サザン・コンソメスープ

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
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1. フィッシュバーガー ・ 魚フライ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. フィッシュバーガー ◎白身魚フライ(杓) (小麦, 大豆) 小麦, 大豆 2. 牛乳 乳 3. ささみと白菜のサラ ダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 4. サンドイッチパンズ 小麦, 乳, 大豆 5. コンソメスープ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚 肉
牛乳		1本	206.00			・ キャベツ ゆでて冷まし、水を切る。	
◎白身魚フライ(杓)	●	30g×2個	60.00			2. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
油		14	7.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			3. ドレッシング・サザン ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00			4. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に、コンソメ スープの素を入れ、人参・玉ね ぎ・ベーコンを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、パセリを加えて沸 騰させる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				

献 立 名	食 器
サンドイッチパンズ	浅皿
牛乳	
フィッシュバーガー	中深皿
ささみと白菜のサラダ	中深皿
ドレッシング・サザン	中深皿
コンソメスープ	汁わん
ソース(小袋)	

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)
	732	29.9	28.5	89.0	353	82	1.66	2.5	1407	235	0.39	0.57	33	4.1	3.6

献立名 牛乳・豚肉のしょうが焼き丼・大根ときゅうりの梅和え・小魚のいり煮・コンソメスープ・スティックパン

[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！
豚肉のしょうが焼き丼		どんぶり		はし			
大根ときゅうりの梅和え		浅皿		スプーン			
小魚のいり煮		浅皿					
コンソメスープ		汁わん					
スティックパイ		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)
	826	34.3	23.0	120.0	445	124	3.49	4.6	1737	165	0.91	0.56	56	4.6	4.4

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・フィッシュバーガー・マカロニのバジルいため・ささみと白菜のサラダ
ドレッシング サウザンド

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
サンドイッチパンズ		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							
フィッシュバーガー		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					
ささみと白菜のサラダ		ランチボックス③					
ドレッシング ササント		ランチボックス③					
ソース(小袋)		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	748	29.6	28.2	94.7	349	84	1.74	2.5	1155	166	0.34	0.57	27	4.3	3.0

献立名

米飯・牛乳・豚肉のしょうが焼き丼の具・えびしゅうまい・玉ねぎとピーマンのソテー
大根ときゅうりの梅和え・小魚のいり煮・スティックパイ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のしょうが焼き丼の具 (1) 油を熱し、豚肉・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) 水・しょうが・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ごま油を加えて煮る。 (3) 最後に、ごま・水耕ねぎを加える。 ※各学校で、具をあたため、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のしょうが焼き丼の具 小麦、大豆、豚肉、ごま 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. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 5. 大根ときゅうりの梅和え 小麦、大豆 6. 小魚のいり煮 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	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。	
玉ねぎ		67.1	63.00		細切り	4. 大根ときゅうりの梅和え (1) 大根・きゅうりはゆでて冷ます。 (2) しょうゆ・砂糖・ねり梅を混ぜ合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味液をかける。	
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.9	3.50		小口	5. 小魚のいり煮 (1) かえりは、パリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、かえりを加えてからめる。	
しょうが(おろし)	●		3.50			6. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
こしょう			0.01				
砂糖			2.10				
しょうゆ			8.40				
酒			5.60				
みりん			8.40				
ごま油			1.40				
ごま(白・粒)			2.10				
水			14.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		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				
大根		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
しょうゆ			2.50				
砂糖			0.50				
◎しぼり出しねり梅	●		2.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
豚肉のしょうが焼き丼の具	保温汁わん			
えびしゅうまい	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			
大根ときゅうりの梅和え	ランチボックス③			
小魚のいり煮	ランチボックス④			
スティックパイ	ランチボックス②			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	786	30.9	20.0	120.7	423	113	5.87	4.0	1416	93	0.66	0.49	37	4.0	3.6

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)・ウインナと野菜のコンソメ煮・ごぼうサラダ

ドレッシング・パンパンジー・トマトビーンズ・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. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) ・えびカツ 油で揚げ1個とする。 ・キャベツメンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	1. トマトビーンズ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎えびカツ	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
◎チキンウインナスライス	●		15.00			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。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびカツ・野 菜メンチカツ) ◎えびカツ (小麦、卵、乳、えび、大豆) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
人参		11.2	10.00		いちよう ひと口大		小麦、卵、乳、えび、大豆
キャベツ		47.1	40.00				鶏肉、豚肉
塩			0.20				2. 牛乳
こしょう			0.01				乳
コンソメゴールド			0.70				3. ウインナと野菜のコン ソメ煮
水			10.00				◎チキンウインナス ライス (鶏肉)
ごぼう		38.9	35.00		細切り	3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
人参		5.6	5.00		細切り		4. ごぼうサラダ
ごま(白・すり)			1.50				ごま
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	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)
大豆(水煮)			30.00			5. 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。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
サラダ油			0.50				6. トマトビーンズ
塩			0.10				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご
こしょう			0.01				7. もずくのスープ
トマトケチャップ			5.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ソース			0.60				
砂糖			0.70				
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00			6. もずくのスープ (1)沸騰した湯の中に、人参・も ずく・塩・コンソメスープの素 ・しょうゆを加えて煮立てる。 (2)最後にねぎを加えて煮立てる。 ※各学校で沸騰させる。	
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				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)	浅皿
ウインナと野菜のコンソメ煮	深皿
ごぼうサラダ	浅皿
ドレッシング・パンパンジー	浅皿
トマトビーンズ	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)
	844	28.6	29.3	121.6	400	142	2.66	3.6	1604	265	0.31	0.43	26	7.2	4.2

献立名 牛乳・ビーフカレー・キャベツバーグ・大根サラダ・ドレッシングハンバーグ・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！
ビーフカレー		中深皿		はし			
キャベツバーグ		浅皿		スプーン			
大根サラダ		浅皿					
ドレッシングハンバーグ		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)
	821	30.5	27.3	118.0	461	145	6.02	4.9	1216	358	0.30	0.53	47	4.5	3.1

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(えびカツ・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
ごぼうサラダ・ドレッシングパンパンジー・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
米		225	100.00			1. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) ・えびカツ 油で揚げ1個とする。 ・キャベツメンチカツ 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(えびカツ・野菜メンチカツ) ◎えびカツ (小麦、卵、乳、えび、大豆) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ◎チキンウインナースライス 小麦、卵、乳、えび、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. アスパラとしめじのソテー 大豆 4. ウインナと野菜のコンソメ煮 ◎チキンウインナースライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. ごぼうサラダ ごま 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) 7. トマトビーンズ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
牛乳		1本	206.00			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。	
◎えびカツ	●	40g×1	40.00			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。	
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00			4. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
油		18	9.00			5. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
グリーンアスパラガス(冷)			15.00		4cm 小房	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。	
しめじ		11.8	10.00				
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		いちょう ひと口大		
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				
ごぼう		38.9	35.00		細切り 細切り		
人参		5.6	5.00				
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(パンパンジー)	●		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	
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	
ミックスフライ(えびカツ・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			
ごぼうサラダ	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			
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)
	845	28.9	29.8	120.5	396	141	2.74	3.8	1193	199	0.33	0.47	26	7.3	3.2

献立名 米飯・牛乳・ビーフカレーの具・キャベツバーグ・アスパラとしめじのソテー・大根サラダ

ドレッシング(パンパンジー)・トマトビーンズ・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. ビーフカレーの具	【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. 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. アスパラとしめじのソテー 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 6. トマトビーンズ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し, 牛肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め, 水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り, コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら, ルウ・ソース・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため, 保温汁わんに入れる。	
牛肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		52.2	49.00		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			2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き, 1個とる。	
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
グリーンアスパラガス(冷)			15.00		4cm	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。	
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	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。	
人参		16.7	15.00		細切り		
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。	
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			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。	
ソース			0.60				
砂糖			0.70				
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00			7. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	

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
キャベツバーグ	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(パンパンジー)	ランチボックス②
トマトビーンズ	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)
	819	31.2	26.8	118.7	471	155	6.15	4.7	1322	316	0.31	0.53	46	6.3	3.3

献立名 米粉パン・牛乳・ペッパーチキン・大根とウインナのいため煮・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスローオニオンスープ・ミニチョコケーキ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米粉パン		浅皿		トレイ		●	統一
牛乳				はし		◎	加工
ベッパーチキン		中深皿					
大根とウインナのいため煮		中深皿					
コールスローサラダ		中深皿					
ドレッシングコールスロー		中深皿					
オニオンスープ		汁わん					
ミニチョコケーキ		中深皿（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)
	778	39.1	34.0	81.5	361	105	2.22	4.3	1725	262	0.31	0.60	29	3.1	4.3

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉の五目あんかけうどん・野菜パオズ・青菜とえのきたけの和え物・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. 豚肉の五目あんかけ 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 75mlカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00			2. 豚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、豚肉・人参 を入れ、沸騰したらあくを取る (3) 白菜・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、あんを沸騰させる。 どんぶりにあたためたうどんを 盛り、あんをかける。	【アレルギー物質】 1. 豚肉の五目あんかけ うどん 小麦、さば、大豆、豚肉 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 4. 青菜とえのきたけの 和え物 小麦、大豆 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆
豚肉(もも・平切り)			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				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00			3. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
油		8	4.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
えのきたけ		14.2	10.00		3cm	4. 青菜とえのきたけの和え物 (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。 (2) えのきたけはゆでて冷ます。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料を和え、調味料 をかける。	
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
豚肉の五目あんかけうどん	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
野菜パオズ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
青菜とえのきたけの和え物	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ミニチョコケーキ	浅皿(75ml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)
	760	30.2	24.0	106.5	351	93	3.02	3.2	1554	402	0.73	0.59	24	5.1	3.9

献立名 米粉パン・牛乳・ペッパーチキン・玉ねぎと人参のソテー・大根とウインナのいため煮・コールスローサラダ
ドレッシング・コールスロー・ミニチョコケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米粉パン		1個	119.00			1. ペッパーチキン	【アレルギー物質】 1. ペッパーチキン 小麦・大豆・鶏肉 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. 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. 米粉パン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は、酒・しょうゆで下味 をつけ、塩・粗挽きこしょうを ふる。 (2) 天板に油をぬって(1)を並べて 焼き、2個とする。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. 玉ねぎと人参のソテー	
酒			1.00			油を熱し、人参・玉ねぎの順に 塩・こしょうしながら炒める。	
しょうゆ			2.00				
塩			0.30				
こしょう(粗挽き)			0.30				
サラダ油			0.50				
人参		11.2	10.00		細切り	3. 大根とウインナのいため煮	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(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				
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	4. コールスローサラダ	
サラダ油			0.50			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(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	5. ドレッシング・コールスロー	
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			6. ミニチョコケーキ	
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00			1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区 分	
米粉パン	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	
ペッパーチキン	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			
コールスローサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③			
ミニチョコケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	783	39.1	34.5	82.1	364	107	2.26	4.3	1458	262	0.32	0.60	30	3.3	3.6

献立名 米飯・牛乳・豚肉の梅風味いため・玉ねぎと人参のソテー・大根とウインナのいため煮
青菜とえのきたけの和え物・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. 豚肉の梅風味いため (1) 豚肉に酒をまぶす。 (2) しょうゆ・みりん・酒・ねり梅を合わせる。 (3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎの順に炒め、(2)を加えてからめる。 (4) 最後に水耕ねぎ・ごまを加えて炒める。	【アレルギー物質】 1. 豚肉の梅風味いため 小麦・大豆・豚肉・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. 青菜とえのきたけの和え物 小麦・大豆 6. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦・卵・乳・大豆
牛乳		1本	206.00			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。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	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。	
酒			3.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	2.3	2.00		小口		
サラダ油			1.00				
しょうゆ			4.00				
みりん			6.00				
酒			3.00				
◎しぼり出しねり梅	●		5.00				
ごま(白・粒)			2.50				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナースライス	●		15.00			4. 青菜とえのきたけの和え物 (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) えのきたけはゆでて冷ます。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料を和え、調味料をかける。	
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)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
えのきたけ		14.2	10.00		3cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
豚肉の梅風味いため	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			
青菜とえのきたけの和え物	ランチボックス③			
ミニチョコケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	757	31.6	22.2	109.6	415	128	3.23	4.1	1207	339	0.85	0.60	26	5.1	3.0

献立名 米飯・牛乳・さわらのねぎソースから揚げ・アスパラと人参のソテー・ほうれん草のごま和え・みそ汁
カルチーズ

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
米		225	100.00			1. さわらのねぎソースから揚げ ・ 魚のから揚げ 魚は酒・しょうゆに浸け、でん粉をまぶし、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃) ・ ねぎソース (1) しょうゆ・みりん・砂糖・水 ・ ごま油を入れたれを作る。 (2) たれに、ねぎ・酢を入れて加熱する。 ※各学校で、魚にたれをからめる。	1. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00				
酒			3.00				
しょうゆ			3.00				
でん粉			5.00				
油		8	5.00				
ねぎ		15.8	15.00		粗みじん		
しょうゆ			5.00				
みりん			3.00				
砂糖			2.50				
酢			5.00				
水			3.00				
ごま油			0.50				
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm 細切り	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。	
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 細切り	3. ほうれん草のごま和え (1) ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
白菜		32	30.00		短冊		
大根		23.6	20.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00			4. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、大根を入れて煮る。やわらかくなったら白菜・ねぎを加えて火が通ったら、みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
さわらのねぎソースから揚げ	浅皿			・ 調理後食品の温度管理を！
アスパラと人参のソテー	浅皿			・ 二次汚染防止の徹底！
ほうれん草のごま和え	深皿			・ 調理・配膳時間の短縮！
みそ汁	汁わん			
カルチーズ				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	765	34.6	24.4	104.8	472	128	3.56	4.1	1421	425	0.31	0.76	26	4.5	3.4

献立名 (米飯)・牛乳・スープカレーラーメン・にらまんじゅう・ハムサラダ・ドレッシング ごま・カルチーズ 食数 合計 食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. カルチーズ ・1個
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. スープカレーラーメン ・スープ	【アレルギー物質】
豚肉 (もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) カレー粉・カレールウは微温 湯で溶く。	1. スープカレーラーメ ン
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(2) 沸騰した湯の中にスープスト ック・しょうゆ・(1)を加え、ス ープを作る。	ヘルシーファームスーフストック (大豆、鶏肉、豚肉)
人参		22.3	20.00		細切り	・具	◎給食用カレー粉 (小麦、大豆、豚肉)
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		3 c m	(1) アスパラガスは、ゆでて冷ま し、水を切る。	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚 肉
ホールコーン (缶)			10.00			(2) ホールコーンは汁を切る。	2. 牛乳
サラダ油			1.00			(3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人 参・(1)・(2)を塩・こしょう・ カレー粉をしながら炒める。	乳
塩			0.20			※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、 具をのせ、スープをかける。	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)
こしょう			0.01				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
カレー粉			0.30				4. ハムサラダ
ヘルシーファームスーフ ストック	●		2.00			3. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	◎ポークハム (豚肉)
しょうゆ			7.00		短冊 5mm	4. ハムサラダ	豚肉
カレー粉			0.40		細切り	(1) ハムはゆでて冷ます。	5. ドレッシング ごま
◎給食用カレー粉	●		7.00		細切り	(2) 人参はゆでる。	ドレッシング (香りごま) (ごま)
水			220.00			(3) キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	ごま
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	6. カルチーズ ◎チーズ (キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
◎ポークハム	●		10.00				
人参		11.2	10.00				
キャベツ		47.1	40.00				
ドレッシング (香りごま)	●		8.00				
◎チーズ (キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
スープカレーラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
にらまんじゅう	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ハムサラダ	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング ごま	浅皿			
カルチーズ				

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	835	37.0	27.2	120.0	411	96	2.58	3.8	1533	313	0.69	0.61	29	9.7	3.9

献立名 米飯・牛乳・さわらのねぎソースから揚げ・アスパラと人参のソテー・桜えびと野菜のいためビーフン
ほうれん草のごま和え・カルチーズ

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
米		225	100.00			1. さわらのねぎソースから揚げ ・魚のから揚げ	1. カルチーズ ・1個
牛乳		1本	206.00			魚は酒・しょうゆに浸け、でん 粉をまぶし、油で揚げ、1個と する。 (160~170℃)	
さくら(切り身)		70g×1	70.00			・ねぎソース	
酒			3.00			(1) しょうゆ・みりん・砂糖・水 ・ごま油を入れたれを作る。	【アレルギー物質】 1. さわらのねぎソース から揚げ 小麦・大豆・ごま
しょうゆ			3.00			(2) たれに、ねぎ・酢を入れて加 熱する。	2. 牛乳 乳
でん粉			5.00			※各学校で、魚にたれをからめ る。	3. アスパラと人参のソ テー 大豆
油		8	5.00		粗みじん	2. アスパラと人参のソテー (1) アスパラガスはゆでる。	4. 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フストック (大豆・鶏肉・豚肉)
ねぎ		15.8	15.00			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ しょうしながら炒める。	5. ほうれん草のごま和 え 小麦・大豆・ごま
しょうゆ			5.00			3. 桜えびと野菜のいためビーフン (1) ビーフンはもどす。	6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
みりん			3.00			(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・戻したしいたけの順に、塩 ・こしょうしながら炒める。	
砂糖			2.50			(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。	
酢			5.00			(5) 小桜えびを加えてさらに炒め る。	
水			3.00			4. ほうれん草のごま和え (1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。	
ごま油			0.50			(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。	
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ビーフン			5.00		5cm 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
小桜えび	●		1.50				
にんにく(おろし)	●		0.25				
サラダ油			0.65				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.05				
水			1.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらのねぎソースから揚げ	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
桜えびと野菜のいためビーフン	ランチボックス②
ほうれん草のごま和え	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	774	33.4	24.3	109.3	439	118	2.68	3.8	1211	424	0.32	0.76	31	4.1	2.8

献立名 米飯・牛乳・牛肉と野菜のトマトイスターいため・桜えびと野菜のいためビーフン・ハムサラダ・ドレッシング ごまカルチーズ

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
米		225	100.00			1. 牛肉と野菜のトマトオイスターいた	1. カルチーズ
牛乳		1本	206.00			(1) 牛肉はこしょう・酒で下味を つけ、でん粉をまぶす。	・ 1個
牛肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	(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。	
こしょう			0.02			(3) しょうゆ・オイスターソース で調味する。	
酒			1.50				
でん粉			1.50				
玉ねぎ		32	30.00		くし切り		【アレルギー物質】
ピーマン		11.8	10.00		細切り	2. 桜えびと野菜のいためビーフン	1. 牛肉と野菜のトマト
トマト水煮（ダイス）			20.00			(1) ビーフンはもどす。	オイスターいため
サラダ油			1.00			(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・戻したしいたけの順に、塩 ・こしょうしながら炒める。	オイスターソース
しょうゆ			2.00			(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。	(小麦、大豆)
オイスターソース	●		6.00			(5) 小桜えびを加えてさらに炒め る。	小麦、牛肉、大豆
ビーフン			5.00		5 c m		2. 牛乳
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		乳
キャベツ		35.3	30.00		細切り		3. 桜えびと野菜のいた
干しいたけ（スライス）			0.50		細切り		めビーフン
小桜えび	●		1.50				小桜えび
にんにく（おろし）	●		0.25				(えび)
サラダ油			1.00				ヘルシーファームスーフ ストック
塩			0.50				(大豆、鶏肉、豚肉)
こしょう			0.02				えび、大豆、鶏肉、豚肉
ヘルシーファームスーフ ストック	●		0.05				4. ハムサラダ
水			1.00				◎ポークハム
◎ポークハム	●		10.00		短冊 5 mm		(豚肉)
人参		11.2	10.00		細切り		豚肉
キャベツ		47.1	40.00		細切り		5. ドレッシング ごま
ドレッシング（香りごま）	●		8.00				ドレッシング（香りごま）
◎チーズ（キャンディ・カルシウム）	●	5g×1	5.00				(ごま)
						4. ドレッシング ごま	ごま
						※各学校でサラダにかける。	6. カルチーズ
							◎チーズ（キャンディ・カルシウム）
							(乳)
							乳

献立名		食器		その他		区分	
米飯		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	
牛肉と野菜のトマトオムレツ		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					
ハムサラダ		ランチボックス③					
ドレッシングごま		ランチボックス③					
カルチーズ		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)
	730	32.0	22.0	105.4	395	92	3.06	5.4	961	181	0.29	0.53	44	3.6	2.3