

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 9月

本書に記載されているアレルギー物質は、「小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド」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・白身魚のマヨから揚げ・油揚げと小えびのさっと煮・ほうれん草のごま和え・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. 白身魚のマヨから揚げ (1) マヨネーズ・しょうゆを合わせ、魚を10分程漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160~170℃)	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				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
しょうゆ			3.00				
でん粉			5.00			2. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったなら、小えびを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のマヨから揚げ ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦、えび、大豆 4. ほうれん草のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. あっさり塩スープ ヘルシーファームスープストック(大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
油		14	7.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.50				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00			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。	
みりん			0.70				
水			3.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			1.00			4. あっさり塩スープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・豆腐・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
豆腐(冷凍)			10.00				
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口	5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
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				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のマヨから揚げ	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	浅皿
ほうれん草のごま和え	深皿
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)

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)
	761	30.7	25.9	104.7	404	128	2.65	3.2	1206	354	0.28	0.54	35	3.7	2.7

献立名 牛乳・韓国風春雨丼・野菜入り肉しゅうまい・ぐる煮・あっさり塩スープ・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 韓国風春雨丼 (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、米飯にかける。 2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。 3. ぐる煮 (1) こんにやくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆでする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (4) だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにやくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。 4. あっさり塩スープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・豆腐・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 韓国風春雨丼 コチジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ぐる煮 小麦、さば、大豆 5. アンニンゼリー ◎杏仁ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 6. あっさり塩スープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			60.00		5cm		
◎春雨(マ)	●		5.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		3cm		
にら		10.6	10.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			1.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
ごま油			1.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			12.00				
みりん			6.00				
コチジャン	●		1.50				
ごま(白・粒)			1.00				
水			40.00				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
こんにやく			10.00		2cm角 5mm厚		
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		23.6	20.00		仔ヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ 8mm厚		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
豆腐(冷凍)			10.00				
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		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				
◎杏仁ゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

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!
韓国風春雨丼	どんぶり	はし	
野菜入り肉しゅうまい	浅皿	スプーン	
ぐる煮	浅皿		
あっさり塩スープ	汁わん		
アンニンゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	811	32.2	22.5	121.8	394	109	10.95	4.1	1542	288	0.84	0.58	18	5.2	3.8

献立名 米飯・牛乳・白身魚のマヨから揚げ・アスパラと人参のソテー・油揚げと小えびのさっと煮
ほうれん草のごま和え・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. 白身魚のマヨから揚げ (1) マヨネーズ・しょうゆを合わせ、魚を10分程漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160~170℃) 2. アスパラと人参のソテー (1) アスパラガスはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 4. 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。 5. パインアップル 汁を切って25gとする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のマヨから揚げ ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. アスパラと人参のソテー 大豆 4. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦、えび、大豆 5. ほうれん草のごま和え 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
しょうゆ			3.00				
でん粉			5.00				
油		14	7.00				
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.50				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
ほうれん草(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				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のマヨから揚げ	ランチボックス①
アスパラと人参のソテー	ランチボックス①
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
ほうれん草のごま和え	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	743	29.9	25.1	103.0	388	119	2.51	3.3	950	392	0.29	0.56	33	3.5	2.1

献立名 米飯・牛乳・韓国風春雨丼の具・野菜入り肉しゅうまい・アスパラと人参のソテー・ぐる煮・きゅうり漬
アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 韓国風春雨丼の具 (1) 春雨は戻して水を切る。 (2) ごま油を熱してんにくを炒め、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。 2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。 3. 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。 4. ぐる煮 (1) こんにやくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆでする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (4) だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにやくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。 5. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	【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. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦・大豆・鶏肉、豚肉 4. アスパラと人参のソテー 大豆 5. ぐる煮 小麦・さば・大豆 6. アンニンゼリー ◎杏仁ゼリー(杏仁風味) (乳) 7. きゅうり漬 ◎輪切きゅうり (小麦、大豆) 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
◎春雨(マ)	●		3.50		5cm		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
人参		8.9	7.00		細切り		
にら		7.4	7.00		3cm		
干しいたけ(スライ)			0.70		細切り		
んにく(おろし)	●		0.21				
ごま油			0.70				
砂糖			0.70				
しょうゆ			8.40				
みりん			4.20				
コチジャン	●		1.05				
ごま(白・粒)			0.70				
水			28.00				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
こんにやく			10.00		2cm角 5mm厚		
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		23.6	20.00		仔ヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ 8mm厚		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎輪切きゅうり	●		10.00				
◎杏仁ゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風春雨丼の具	保温汁わん
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス①
アスパラと人参のソテー	ランチボックス①
ぐる煮	ランチボックス②
きゅうり漬	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	27.2	19.5	116.1	370	92	10.53	3.7	1271	297	0.65	0.53	13	4.5	3.1

献立名 米飯・牛乳・とり肉の竜田揚げ・大根のきんぴら・磯辺和え・なめこ汁・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の竜田揚げ (1)しょうが・しょうゆを混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2)鶏肉にでん粉をまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉の竜田揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま 4. 磯辺和え 小麦、大豆 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵、乳、大豆、ごま) 卵、乳、大豆、ごま 6. なめこ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		25g×3	75.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
大根		35.3	30.00		5mm幅		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80			2. 大根のきんぴら (1)油を熱し、大根・人参を炒め砂糖・しょうゆを加えてさらに炒める。 (2)最後にごまを加える。	
大根		35.3	30.00				
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
小松菜(冷)			20.00		4cm		
白菜		42.6	40.00		細切り		
砂糖			0.70				
しょうゆ			3.00			3. 磯辺和え (1)小松菜・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。 ※各学校で材料と削り節・きざみのりを和え、調味料をかける。	
かつお削りぶし			0.50				
きざみのり			0.50				
なめこ			15.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				
							4. 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。
						5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の竜田揚げ	浅皿
大根のきんぴら	浅皿
磯辺和え	深皿
なめこ汁	汁わん
白ごまプリン	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	803	31.7	29.3	106.7	412	110	3.63	4.3	1108	245	0.32	0.54	23	4.1	2.7

献立名 (米飯)・牛乳・カレーうどん・豆腐ハンバーグ・大根のきんぴら・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
うどん(冷凍)			200.00			2. カレーうどん	【アレルギー物質】 1. カレーうどん ◎給食用カレー (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, さば, 大豆, 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. 大根のきんぴら 小麦, 大豆, ごま 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵, 乳, 大豆, ごま) 卵, 乳, 大豆, ごま
豚肉(もも・平切り)			50.00		一口大 細切り 細切り 斜め切り	(1) カレールウは微温湯で溶く。	
人参		11.2	10.00			(2) むろ削りは定量の水(1)で 使用した水は除く)につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて取り出す。	
玉ねぎ		53.2	50.00			(3) 油を熱し、豚肉・人参・玉 ねぎ・ねぎの順に塩・しょうし ながら炒め、だし汁を加えて煮 る。	
ねぎ		10.6	10.00			(4) 沸騰したらあくを取り、し ょうゆ・みりん・チーズ・(1)を加 えて煮込み、最後に水溶きでん 粉入れて加熱する。	
サラダ油			1.00			※各学校でカレーを沸騰させる。 どんぶりにあためたうどんを 盛り、カレーをかける。	
塩			0.50				
こしょう			0.02				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
◎給食用カレー	●		15.00				
むろ削り			3.20				
水			160.00				
でん粉			1.20				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				3. 豆腐ハンバーグ 蒸して1個とする。
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り	4. 大根のきんぴら	
人参		11.2	10.00			(1) 油を熱し、大根・人参を炒め 砂糖・しょうゆを加えてさらに 炒める。	
サラダ油			0.50			(2) 最後にごまを加える。	
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00			5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
カレーうどん	どんぶり		
豆腐ハンバーグ	浅皿		
大根のきんぴら	浅皿		
白ごまプリン			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	791	32.7	26.5	107.2	419	102	6.14	3.4	1535	235	0.73	0.56	14	5.8	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉の竜田揚げ・にらともやしのソテー・大根のきんぴら・磯辺和え・カリフラワー
白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の竜田揚げ (1)しょうが・しょうゆを混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2)鶏肉にでん粉をまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉の竜田揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらともやしのソテー 大豆 4. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま 5. 磯辺和え 小麦、大豆 6. カリフラワー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 7. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵、乳、大豆、ごま) 卵、乳、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		25g×3	75.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
もやし		31	30.00		4cm		
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		35.3	30.00		5mm幅	2. にらともやしのソテー (1)もやしはゆでる。 (2)油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 3. 大根のきんぴら (1)油を熱し、大根・人参を炒め砂糖・しょうゆを加えてさらに炒める。 (2)最後にごまを加える。 4. 磯辺和え (1)小松菜・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。 ※各学校で材料と削り節・きざみのりを和え、調味料をかける。 5. カリフラワー (1)カリフラワーは、ゆでる。 (2)水・塩・カレー粉・コンソメスープの素を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 6. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
小松菜(冷)			20.00		4cm		
白菜		42.6	40.00		細切り		
砂糖			0.70				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
きざみのり			0.50				
カリフラワー(冷)	●		15.00				
塩			0.15				
カレー粉			0.02				
コンソメゴールド			0.25				
水			8.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の竜田揚げ	ランチボックス①
にらともやしのソテー	ランチボックス①
大根のきんぴら	ランチボックス②
磯辺和え	ランチボックス③
カリフラワー	ランチボックス④
白ごまプリン	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)
	786	29.4	28.8	106.0	355	95	2.72	4.0	940	259	0.32	0.55	33	3.7	2.2

献立名 米飯・牛乳・豚肉のしょうがいため・にらともやしのソテー・厚揚げの含め煮・磯辺和え・カリフラワー
白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のしょうがいため (1)油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎの順に炒める。 (2)しょうゆ・酒・みりんを入れてからめる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のしょうがいため 2. 牛乳 3. にらともやしのソテー
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り・厚)			60.00		ひと口大	2. にらともやしのソテー (1)もやしはゆでる。 (2)油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	1. 豚肉のしょうがいため 2. 牛乳 3. にらともやしのソテー
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
しょうが		1.9	1.50		せん切り	3. 厚揚げの含め煮 (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)だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを入れて煮立てる。 (3)厚揚げを加えて煮含め、1人3個とする。	4. 厚揚げの含め煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦・さば・大豆
サラダ油			1.00				
しょうゆ			6.00			4. 磯辺和え (1)小松菜・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。 ※各学校で材料と削り節・きざみのりを和え、調味料をかける。	5. 磯辺和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
酒			2.00				
みりん			3.00			5. カリフラワー (1)カリフラワーは、ゆでる。 (2)水・塩・カレー粉・コンソメスープの素を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	6. カリフラワー 小麦・大豆・プリン
もやし		31	30.00		4cm		
にら		5.3	5.00		4cm	6. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	7. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵、乳、大豆、ごま)
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10gx3	30.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			20.00		4cm		
白菜		42.6	40.00		細切り		
砂糖			0.70				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
きざみのり			0.50				
カリフラワー(冷)	●		15.00				
塩			0.15				
カレー粉			0.02				
コンソメゴールド			0.25				
水			8.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉のしょうがいため	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
厚揚げの含め煮	ランチボックス②
磯辺和え	ランチボックス③
カリフラワー	ランチボックス④
白ごまプリン	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)
	732	31.5	21.9	105.3	453	110	5.68	4.3	1068	162	0.78	0.57	29	4.9	2.6

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・豚肉とトマトのペンネ・ツナサラダ・ドレッシングイタリアン・ミルク白菜スープ

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. 豚肉とトマトのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参・玉ねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながら炒める。 (3) コンソメスープの素・トマト水煮・トマトケチャップ・砂糖を加えて炒める。 (4) (1)を加えてさらに炒め、パセリを加える。 ※各学校でパセリをかける。 2. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる 3. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 4. ミルク白菜スープ (1) 湯にベーコン・白菜・人参を加えて煮る。 (2) 塩ラーメンスープの素・スープストック・酒・こしょうを加えてさらに煮る。 (3) 最後にごま油・牛乳を加えて煮立てる。 ※各学校で、沸騰させる。	1. ブルーベリージャム・1袋 2. ツナサラダ アルミカップを用意する。 3. ドレッシングイタリアン アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉とトマトのペンネ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ツナサラダ 大豆 4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 5. パン 小麦、乳、大豆 6. ミルク白菜スープ ◎ベーコン (乳、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
ペンネ			10.00		ひと口大 細切り 細切り 小房		
豚肉(もも・平切り)			50.00				
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		42.6	40.00				
しめじ		12.5	10.00				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
にんにく(おろし)	●		0.40				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			1.00				
トマトケチャップ			10.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
まぐろフレーク水煮			10.00		細切り 細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		15.00		細切り 細切り		
白菜		32	30.00				
人参		5.6	5.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		6.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
酒			1.00				
こしょう			0.03				
ごま油			0.20				
牛乳			60.00				
水			80.00				

献立名	食器	その他	区分
パン	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
ブルーベリージャム		はし	
牛乳		スプーン	
豚肉とトマトのペンネ	中深皿		
ツナサラダ	中深皿(アルミカップ)		
ドレッシングイタリアン	中深皿(アルミカップ)		
ミルク白菜スープ	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)
	841	38.3	28.2	109.6	383	99	2.08	3.9	1890	301	0.88	0.69	24	5.4	4.9

献立名 (米飯)・牛乳・ベトナム風ラーメン・コーンコロッケ・大根とベーコンのいため煮・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. ベトナム風ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. ベトナム風ラーメン ・具	
鶏肉			50.00		こまぎれ		
もやし		40.4	40.00		3cm	(1) もやしはゆでる。	【アレルギー物質】 1. ベトナム風ラーメン ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 小麦. 卵. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. ゼラチン) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. ゼ ラチン 4. 大根とベーコンのい ため煮 ◎ベーコン (乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 豚肉 5. プチヨーグルトゼリ ー ◎ヨーグルトゼリー (乳. 大豆) 乳. 大豆
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 油を熱し、鶏肉・もやし・人 参・ねぎの順に塩・こしょうし ながら炒める。	
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り	・スープ	
塩			0.30			水・塩ラーメンの素・ナンプ ラーを加えて煮立て、最後にレ モン汁を加える。	
こしょう(粗挽き)			0.05			※各学校で、スープを沸騰させ る。	
サラダ油			1.00			どんぶりにゆでためんを盛り、 具をのせ、スープをかける。	
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				
ナンプラー			4.00				
レモン汁			2.00				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1個	40.00			3. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	
油		10	5.00				
◎ベーコン	●		10.00			4. 大根とベーコンのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。	
大根		58.9	50.00		短冊	(2) 油を熱し、ベーコンを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。	
サラダ油			0.50			(3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。	
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
◎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。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
ベトナム風ラーメン	どんぶり		
コーンコロッケ	浅皿		
大根とベーコンのいため煮	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)
	825	33.6	29.2	114.8	350	79	1.74	3.1	1880	170	0.31	0.50	22	8.4	4.7

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・豚肉とトマトのペンネ・コーンコロッセ・ツナサラダ・ドレッシングイタリアン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. 豚肉とトマトのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参・玉ねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながら炒める。 (3) コンソメスープの素・トマト水煮・トマトケチャップ・砂糖を加えて炒める。 (4) (1)を加えてさらに炒め、パセリを加える。 ※各学校でパセリをかける。 2. コーンコロッセ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	1. ブルーベリージャム・1袋 【アレルギー物質】 1. 豚肉とトマトのペンネ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. コーンコロッセ ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. ゼラチン) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. ゼラチン 4. ツナサラダ 大豆 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉. 豚肉) 鶏肉. 豚肉 6. パン 小麦. 乳. 大豆
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00		ひと口大 細切り 細切り 小房		
牛乳		1本	206.00				
ペンネ			10.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00				
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		42.6	40.00				
しめじ		12.5	10.00				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
にんにく(おろし)	●		0.40				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			1.00				
トマトケチャップ			10.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎コーンたっぷりフライ40油	●	40g×1個	40.00				
		10	5.00				
まぐろフレーク水煮			10.00		細切り 細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
ブルーベリージャム	ランチボックス④
牛乳	
豚肉とトマトのペンネ	ランチボックス①
コーンコロッセ	ランチボックス②
ツナサラダ	ランチボックス③
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③

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)
	833	35.1	26.9	114.2	345	94	2.00	3.5	1383	243	0.81	0.59	13	5.6	3.6

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの五目あんかけ・大根とベーコンのいため煮・ツナサラダ・ドレッシングイタリアン
プーチヨーグルトゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの五目あんかけ・魚 (1) 魚に酒・塩で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・五目あん (1) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れる (2) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 ※各学校で魚にあんをかける。 2. 大根とベーコンのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ベーコンを炒め、大根を加え、粗挽きこしょうしながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え水分が少なくなるまで煮る。 3. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	1. 梅ふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. さわらの五目あんかけ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根とベーコンのいため煮 ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、豚肉 4. ツナサラダ 大豆 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 6. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆) 乳、大豆 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00				
酒			2.00				
塩			0.50				
でん粉			3.00				
サラダ油			0.50				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り		
サラダ油			0.30				
しょうゆ			5.00				
砂糖			2.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.30				
水			10.00				
◎ベーコン	●		10.00				
大根		58.9	50.00		短冊		
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらの五目あんかけ	ランチボックス①
大根とベーコンのいため煮	ランチボックス②
ツナサラダ	ランチボックス③
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③
プーチヨーグルトゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	32.5	20.7	109.1	400	95	2.19	3.4	1239	198	0.33	0.65	18	3.4	3.0

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のクリームソースがけ・野菜のマスタードいため・コールスローサラダ
ドレッシング・コースロー・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
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のクリームソースがけ・魚 (1)魚は塩・こしょうをふる。 (2)小麦粉と脱脂粉乳を混ぜ合わせ、魚にまぶす。 (3)天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・クリームソース (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て弱火でこげつかないように炒める。 (3)火を止め水(1/4量)を入れホワイトルウを作る。 (4)残りの水・脱脂粉乳を加えて溶きのばし、塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮て最後にパセリを加える。 ※各学校で魚に、ソースをかける。 2. 野菜のマスタードいため (1)ブロッコリーはゆでる。 (2)油を熱し、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。 (3)具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 3. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・コースロー ※各学校でサラダにかける。 5. 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。	1. コールスローサラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシング・コースロー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 白身魚のクリームソースがけ 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜のマスタードいため 小麦. 大豆. 豚肉. りんご 4. ロールパン 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				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小麦粉			4.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			1.20				
小麦粉			1.50				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.90				
脱脂粉乳			2.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
水			45.00				
人参		11.2	10.00		いちよう薄細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
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		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コースロー)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
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	その他	区分
ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
白身魚のクリームソースがけ	中深皿		
野菜のマスタードいため	中深皿		
コールスローサラダ	中深皿(アルミカップ)		
ドレッシング・コースロー	中深皿(アルミカップ)		
コンソメスープ	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)
	734	33.4	28.4	87.5	396	91	1.59	2.7	1929	328	0.40	0.67	38	4.6	4.8

献立名 牛乳・豚肉丼・いかリング・白菜のおかか和え・コンソメスープ・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚肉丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、あたためて米飯にかける。 2. いかリング 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. 白菜のおかか和え (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、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。 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。 5. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉丼 小麦. さば. 大豆. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. いかリング ◎ソフトいかリングフライ (小麦. 卵. いか. 大豆. ゼラチン) 小麦. 卵. いか. 大豆. ゼラチン 4. 白菜のおかか和え 小麦. 大豆 5. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆. もも. りんご) 大豆. もも. りんご 6. コンソメスープ ◎ベーコン (乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			60.00		4cm		
糸こんにゃく(白)			30.00		細切り		
玉ねぎ		63.9	60.00		ななめ		
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
砂糖			3.50				
しょうゆ			13.00				
酒			1.20				
みりん			3.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎ソフトいかリングフライ	●	20g×1個	20.00				
油		4	2.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎ベーコン	●		10.00				
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				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名	食器
牛乳	
豚肉丼	どんぶり
いかリング	浅皿
白菜のおかか和え	浅皿
コンソメスープ	汁わん
カラフルゼリー	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	794	32.9	21.6	120.3	354	93	4.70	4.8	1560	224	0.85	0.70	73	5.6	3.9

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のクリームソースがけ・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため
 コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・きゅうりのレモン漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のクリームソースがけ・魚 (1)魚は塩・こしょうをふる。 (2)小麦粉と脱脂粉乳を混ぜ合わせ、魚にまぶす。 (3)天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・クリームソース (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て弱火でこげつかないように炒める。 (3)火を止め水(1/4量)を入れホワイトルウを作る。 (4)残りの水・脱脂粉乳を加えて溶きのばし、塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮て最後にパセリを加える。 ※各学校で魚に、ソースをかける。 2. スパゲティのソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、スパゲティを炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 (3)最後にパセリを加える。 3. 野菜のマスタードいため (1)ブロッコリーはゆでる。 (2)油を熱し、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。 (3)具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. きゅうりのレモン漬 (1)きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆ・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	【アレルギー物質】 1. 白身魚のクリームソースがけ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 野菜のマスタードいため 小麦・大豆・豚肉・りんご 5. きゅうりのレモン漬 小麦・大豆 6. ロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小麦粉			4.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			1.20				
小麦粉			1.50				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.90				
脱脂粉乳			2.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
水			45.00				
スパゲティ(カット)			12.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ(乾燥)			0.01				
人参		11.2	10.00		いちょう薄細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
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		47.1	40.00		細切り細切り		
人参		11.2	10.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			0.30				
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のクリームソースがけ	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	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
きゅうりのレモン漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	735	33.2	26.0	94.0	396	97	1.70	2.7	1663	265	0.36	0.67	35	4.9	4.1

献立名 米飯・牛乳・豚肉丼の具・いかリング・スパゲティのソテー・白菜のおかか和え・きゅうりのレモン漬
カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。 2. いかリング 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) 3. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 (3) 最後にパセリを加える。 4. 白菜のおかか和え (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、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。 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 6. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼の具 小麦. さば. 大豆. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. いかリング ◎ソフトいかリングフライ (小麦. 卵. いか. 大豆. ゼラチン) 小麦. 卵. いか. 大豆. ゼラチン 4. スパゲティのソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. 白菜のおかか和え 小麦. 大豆 6. きゅうりのレモン漬 小麦. 大豆 7. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆. もも. りんご) 大豆. もも. りんご
牛乳		1本	206.00				
豚肉 (もも・平切り)			42.00		ひと口大		
糸こんにゃく (白)			21.00		4cm		
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り		
ねぎ		7.4	7.00		ななめ		
しょうが (おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
砂糖			2.45				
しょうゆ			9.10				
酒			0.84				
みりん			2.10				
むろ削り			0.28				
水			14.00				
◎ソフトいかリングフライ	●	20g×2個	40.00				
油		8	4.00				
スパゲティ (カット)			12.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ (乾燥)			0.01				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			0.30				
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉丼の具	保温汁わん
いかリング	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
白菜のおかか和え	ランチボックス②
きゅうりのレモン漬	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	792	31.2	19.6	126.7	345	99	5.19	5.2	1105	160	0.64	0.66	68	5.4	2.8

献立名 米飯・牛乳・ヤンニョム風肉団子・野菜のいためビーフン・青菜のアーモンド和え・中華風きゅうり
大根スープ

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. ヤンニョム風肉団子 (1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げ、5個とする。 (160~170℃) (2) にんにく・しょうゆ・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水あめ・ごま・水を混ぜ合わせて煮立てる。 (3) 肉団子に、(2)のたれをからめる。 2. 野菜のいためビーフン (1) ビーフンは戻す。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 (3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。 3. 青菜のアーモンド和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料とアーモンドを混ぜて盛り、調味料をかける。 4. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参を加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら、水耕ねぎ・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	1. 中華風きゅうり アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ヤンニョム風肉団子 ◎愛知県産肉団子 (牛肉、大豆、鶏肉、豚肉) コチジャン (大豆) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜のいためビーフン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 4. 青菜のアーモンド和え 小麦、大豆、アーモンド 5. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 6. 大根スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
みりん			4.00				
トマトケチャップ			4.00				
コチジャン	●		1.80				
水あめ			8.00				
ごま(白・粒)			1.00				
水			2.00				
ビーフン			5.50		5cm 細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
キャベツ		23.6	20.00				
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				
小松菜(冷)			50.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
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				
大根		35.3	30.00		短冊 短冊		
人参		5.6	5.00				
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ヤンニョム風肉団子	浅皿
野菜のいためビーフン	浅皿
青菜のアーモンド和え	深皿
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ)
大根スープ	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)
	750	23.6	20.8	119.2	381	98	2.99	3.2	1520	336	0.34	0.49	33	4.2	3.8

献立名 牛乳・中華飯・焼きぎょうざ・野菜のいためビーフン・大根スープ・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 中華飯 (1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を入れて煮る。 (3) 最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。 3. 野菜のいためビーフン (1) ビーフンは戻す。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 (3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。 4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参を加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら、水耕ねぎ・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. なしゼリー 解凍し、40gとする。	1. なしゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 中華飯 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦、大豆、豚肉、ごま) 4. 野菜のいためビーフン 小麦、大豆、豚肉、ごま 5. 大根スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		ひと口大		
ねぎ		10.6	10.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.50				
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				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00				
ビーフン			5.50		5cm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
ソース			1.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
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				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
◎なしゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
中華飯	中深皿	はし	
焼きぎょうざ	浅皿	スプーン	
野菜のいためビーフン	浅皿		
大根スープ	汁わん		
なしゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	784	28.6	18.9	127.1	347	96	2.11	3.7	1480	268	0.75	0.52	36	4.4	3.7

献立名 米飯・牛乳・ヤンニョム風肉団子・玉ねぎと人参のソテー・野菜のいためビーフン・青菜のアーモンド和え
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. ヤンニョム風肉団子 (1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げて、5個とする。 (160~170℃) (2) にんにく・しょうゆ・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水あめ・ごま・水を混ぜ合わせて煮立てる。 (3) 肉団子に、(2)のたれをからめる。	【アレルギー物質】 1. ヤンニョム風肉団子 ◎愛知県産肉団子 (牛肉、大豆、鶏肉、豚肉) コチジャン (大豆) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 野菜のいためビーフン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 5. 青菜のアーモンド和え 小麦、大豆、アーモンド 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
みりん			4.00				
トマトケチャップ			4.00				
コチジャン	●		1.80				
水あめ			8.00				
ごま(白・粒)			1.00				
水			2.00				
人参		11.2	10.00		細切り	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。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ビーフン			5.50		5cm	3. 野菜のいためビーフン (1) ビーフンは戻す。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 (3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
ソース			1.00				
小松菜(冷)			50.00		4cm	4. 青菜のアーモンド和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料とアーモンドを混ぜて盛り、調味料をかける。	
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 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。	
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ヤンニョム風肉団子	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
野菜のいためビーフン	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
中華風きゅうり	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	749	23.6	20.8	119.7	376	97	2.96	3.3	1233	360	0.35	0.49	31	4.3	3.1

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・焼きぎょうざ・玉ねぎと人参のソテー・しらたきの明太いため・中華風きゅうり
なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 中華飯の具	【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦、大豆、豚肉、ごま) 4. 玉ねぎと人参のソテー 小麦、大豆、豚肉、ごま 5. しらたきの明太いため ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大	(2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を加えて煮る。	
人参		15.6	14.00		いちよう	(3) 最後に水溶きでん粉を加える	
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り	※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
白菜		29.8	28.00		ひと口大	2. 焼きぎょうざ	
ねぎ		7.4	7.00		みじん	蒸して2個とする。	
しょうが(おろし)	●		0.35			3. 玉ねぎと人参のソテー	
サラダ油			0.70			油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
塩			0.35			4. しらたきの明太いため	
こしょう			0.02			(1) 糸こんにゃくはゆでる。	
コンソメゴールド			0.56			(2) ごま油を熱し、(1)を炒める。	
しょうゆ			3.50			(3) しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。	
でん粉			5.60			5. 中華風きゅうり	
水			56.00			(1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			(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。	
人参		11.2	10.00		細切り	6. なしゼリー	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	解凍し、40gとする。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
糸こんにゃく(白)			50.00		4cm		
◎明太子(バラ)	●		4.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
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				
◎なしゼリー	●		40.00				

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
焼きぎょうざ	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
しらたきの明太いため	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(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)
	738	25.5	17.9	121.6	375	94	2.14	3.7	1165	253	0.62	0.48	23	5.1	2.8

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜のさっぱりあんかけ・ほうれん草のサラダ・ドレッシングごま・春雨スープ・ごま団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜のさっぱりあんか ・鶏肉 (1) 鶏肉をしょうゆ・酒・みりん に漬ける。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。 ・野菜あん (1) 油を熱し、しょうがを炒め、 香りが出たら、人参・大根を加 えて炒める。 (2) 水・砂糖・しょうゆ・酒・み りんを加えて煮る。 (3) ねぎ・酢を加え、最後に水溶 きでん粉を加える。 ※各学校で、鶏肉2個を盛り、 野菜あんをかける。	1. ごま団子 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		【アレルギー物質】 1. とり肉と野菜のさっ ぱりあんかけ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ほうれん草のサラダ ごま 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) 5. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦、乳、大豆、ごま) 小麦、乳、大豆、ごま 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
サラダ油			0.50				
しょうゆ			2.00				
酒			1.50				
みりん			0.50				
人参		16.7	15.00		短冊		
大根		23.6	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
しょうが(おろし)	●		1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			6.00				
しょうゆ			5.00				
酒			2.00				
みりん			3.00				
酢			5.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
ほうれん草(冷)			30.00		4cm	2. ほうれん草のサラダ (1) ほうれん草・もやしはゆでて 冷まし、水を切る。 (2) ホールコーン汁を切る。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
もやし		20.2	20.00		3cm		
ホールコーン(缶)			10.00			3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			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・水 耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.3	5.00		細切り		
塩			0.40		小口		
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00			5. ごま団子 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉と野菜のさっぱりあんかけ	浅皿
ほうれん草のサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
春雨スープ	汁わん
ごま団子	浅皿(7ℓ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)
	864	31.2	28.5	122.4	374	105	2.46	4.0	1156	358	0.33	0.55	21	4.4	2.9

献立名 (米飯)・牛乳・スタミナ豚ラーメン・フィッシュフライ・白菜のごま和え

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. スタミナ豚ラーメン	【アレルギー物質】 1. スタミナ豚ラーメン ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. フィッシュフライ ◎白身魚フライ(料) (小麦, 大豆) 小麦, 大豆 4. 白菜のごま和え 小麦, 大豆, ごま
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 湯の中に、ねぎ・スープストック・塩ラーメンの素・ごまを加えてスープを作る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ごま油を熱し、にんにく・豚肉・人参・キャベツを塩・こしょうをしながら炒める。	
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大	(3) もやし・にら・唐辛子・スープストック・砂糖・しょうゆを加える。	
もやし		20.3	20.00		4cm	※各学校でスープを沸騰させる	
にら		10.6	10.00		4cm	どんぶりにゆでためんを盛り、	
にんにく(おろし)	●		0.50			具をのせ、スープをかける。	
唐辛子(たかの爪)			0.02		輪切り		
ごま油			1.00				
塩			0.25				
こしょう(粗挽き)			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				
砂糖			0.80				
しょうゆ			0.80				
ねぎ		8.4	5.00		小口	3. フィッシュフライ	
ヘルシーファームスープストック	●		0.80			油で揚げ、1個とする。	
◎鶏がら仕立て塩味	●		17.50			(160~170℃)	
ごま(白・粒)			2.50				
水			220.00			4. 白菜のごま和え	
◎白身魚フライ(料)	●	30g×1	30.00			(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、	
油		8	4.00			水を切る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
白菜		53.2	50.00		細切り	※各学校で、野菜とごまを混ぜ	
砂糖			1.00			調味料をかける。	
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
スタミナ豚ラーメン	どんぶり		
フィッシュフライ	浅皿		
白菜のごま和え	浅皿		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	36.7	23.6	109.5	370	93	2.21	3.3	1793	259	0.69	0.57	32	8.8	4.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜のさっぱりあんかけ・高野豆腐の煮物・ほうれん草のサラダ・ドレッシング ごまごま団子

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜のさっぱりあんかけ・鶏肉 (1) 鶏肉をしょうゆ・酒・みりんに漬ける。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。 ・野菜あん (1) 油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、人参・大根を加えて炒める。 (2) 水・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加えて煮る。 (3) ねぎ・酢を加え、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、鶏肉2個を盛り、野菜あんをかける。 2. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 3. ほうれん草のサラダ (1) ほうれん草・もやしはゆでて冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. ごま団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉と野菜のさっぱりあんかけ 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 4. ほうれん草のサラダ ごま 5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦・乳・大豆・ごま) 小麦・乳・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
サラダ油			0.50				
しょうゆ			2.00				
酒			1.50				
みりん			0.50				
人参		16.7	15.00		短冊		
大根		23.6	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
しょうが(おろし)	●		1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			6.00				
しょうゆ			5.00				
酒			2.00				
みりん			3.00				
酢			5.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.70		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			30.00		4cm		
もやし		20.2	20.00		3cm		
ホールコーン(缶)			10.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉と野菜のさっぱりあんかけ	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
ほうれん草のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
ごま団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	883	34.2	31.1	118.6	352	116	3.03	4.4	922	452	0.33	0.56	19	4.8	2.3

献立名 米飯・牛乳・魚フライ・カレースパゲティ・高野豆腐の煮物・白菜のごま和え・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 魚フライ 魚フライは油で揚げ、2個とする。 (160~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎白身魚フライ(枠)	●	30g×2	60.00			2. カレースパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (3)スパゲティを入れ、カレー粉・ソースで調味する。	【アレルギー物質】 1. 魚フライ ◎白身魚フライ(枠) (小麦、大豆) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. カレースパゲティ 小麦、大豆、鶏肉、りんご 4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 5. 白菜のごま和え 小麦、大豆、ごま
油		14	7.00				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り 細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.70				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.20				
ソース			0.50				
高野豆腐			8.00		角切り いちよう5mm 細切り		
人参		16.7	15.00				
干しいたけ(スライス)			0.70				
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
人参		11.2	10.00		細切り 細切り		
白菜		53.2	50.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	
						4. 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。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
魚フライ	ランチボックス①
カレースパゲティ	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
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	744	26.9	21.1	113.3	345	94	2.53	3.2	982	270	0.26	0.45	19	3.8	2.4

献立名 米飯・牛乳・さわらのごま風味みそ焼き・うま塩いため・和風サラダ・ドレッシング青じそ・すまし汁
プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのごま風味みそ焼き・魚 (1) 魚に酒・しょうゆで下味をつける。 (2) 鉄板に油を塗り、魚を焼き1個とする。 ・みそだれ (1) ねぎ・にんにく・しょうが・しょうゆ・砂糖・みりん・みそ・ごま油・ごまを合わせて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で、魚にみそだれをかける。 2. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナ・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。 3. 和風サラダ (1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。 (2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 4. ドレッシング青じそ ※各学校でサラダにかける。 5. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・カニカマフレーク・高野豆腐・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。 6. プチりんごケーキ 1個とする。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さわらのごま風味みそ焼き みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 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 4. 和風サラダ 小麦、大豆、ごま 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご 6. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00				
酒			0.50				
しょうゆ			1.00				
サラダ油			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.05				
しょうが(おろし)	●		0.20				
しょうゆ			2.00				
砂糖			2.00				
みりん			3.00				
みそ(豆)	●		3.00				
ごま(白・粒)			1.50				
ごま油			1.00				
でん粉			0.60				
水			1.00				
◎チキンウインナー スライス	●		10.00				
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 かつお削りぶし	●		2.00				
			0.80				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
高野豆腐			3.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらのごま風味みそ焼き	浅皿
うま塩いため	浅皿
和風サラダ	深皿
ドレッシング青じそ	深皿
すまし汁	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	771	35.2	23.8	107.7	450	135	2.80	3.6	1256	140	0.28	0.62	25	3.9	3.0

献立名 米飯・牛乳・牛肉とポテトのきんぴら・きゅうりとしらすの和え物・すまし汁・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉とポテトのきんぴら (1) 牛肉はしょうが・しょうゆを合わせた中に、20分程漬ける。 (2) フライドポテトは油で揚げる。 (150~160℃) (3) さやいんげんはゆでる。 (4) 油を熱し、牛肉・人参・系こんにやく・えのきたけの順に炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、砂糖・しょうゆ・みりん・さやいんげんを入れる。 (6) 最後に(2)を加え、さらに炒める。 2. きゅうりとしらすの和え物 (1) きゅうりはゆでて冷ます。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、きゅうり・ちりめん・ごまを混ぜ、調味料をかける。 3. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・カニカマフレーク・高野豆腐・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。 4. プチりんごケーキ 1個とする。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 牛肉とポテトのきんぴら 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. きゅうりとしらすの和え物 小麦、大豆、ごま 4. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご 5. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.30				
しょうゆ			1.50				
フライドポテト(カントリー)			30.00				
油		8	4.00				
系こんにやく(白)			30.00		4cm		
人参		16.7	15.00		細切り		
えのきたけ		17.7	15.00		4cm		
さやいんげん(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			1.00				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.00				
きゅうり		40.9	40.00		小口		
◎乾燥ちりめん	●		2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
酢			4.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
高野豆腐			3.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
牛肉とポテトのきんぴら	浅皿
きゅうりとしらすの和え物	深皿
すまし汁	汁わん
プチりんごケーキ	深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	28.4	22.2	109.8	415	93	3.17	4.4	1163	204	0.28	0.49	11	3.7	2.8

献立名 米飯・牛乳・さわらのごま風味みそ焼き・もやしと人参のソテー・うま塩いため・和風サラダ
ドレッシング 青じそ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのごま風味みそ焼き ・魚 (1) 魚に酒・しょうゆで下味をつける。 (2) 鉄板に油を塗り、魚を焼き1個とする。 ・みそだれ (1) ねぎ・にんにく・しょうが・しょうゆ・砂糖・みりん・みそ・ごま油・ごまを合わせて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で、魚にみそだれをかける。 2. もやしと人参のソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナ・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。 4. 和風サラダ (1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。 (2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 5. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。 6. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. さわらのごま風味みそ焼き みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. もやしと人参のソテー 大豆 4. うま塩いため ◎チキンウインナースライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉 5. 和風サラダ 小麦、大豆、ごま 6. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00				
酒			0.50				
しょうゆ			1.00				
サラダ油			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.05				
しょうが(おろし)	●		0.20				
しょうゆ			2.00				
砂糖			2.00				
みりん			3.00				
みそ(豆)	●		3.00				
ごま(白・粒)			1.50				
ごま油			1.00				
でん粉			0.60				
水			1.00				
もやし		31	30.00		4cm		
人参		5.6	5.00		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	●		10.00				
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				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらのごま風味みそ焼き	ランチボックス①
もやしと人参のソテー	ランチボックス①
うま塩いため	ランチボックス②
和風サラダ	ランチボックス③
ドレッシング 青じそ	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	754	33.1	23.2	107.0	363	128	2.44	3.4	1011	175	0.29	0.64	26	4.2	2.4

献立名 米飯・牛乳・牛肉とポテトのきんぴら・うま塩いため・きゅうりとしらすの和え物・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. 牛肉とポテトのきんぴら (1) 牛肉はしょうが・しょうゆを合わせた中に、20分程漬ける。 (2) フライドポテトは油で揚げる。(150~160℃) (3) さやいんげんはゆでる。 (4) 油を熱し、牛肉・人参・糸こんにゃくにやく・えのきたけの順に炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、砂糖・しょうゆ・みりん・さやいんげんを入れる。 (6) 最後に(2)を加え、さらに炒める。 2. うま塩いため (1) 油を熱し、ウイナ・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。 3. きゅうりとしらすの和え物 (1) きゅうりはゆでて冷ます。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、きゅうり・ちりめん・ごまを混ぜ、調味料をかける。 4. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 牛肉とポテトのきんぴら 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. うま塩いため ◎チキンウイナースライス(鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉 4. きゅうりとしらすの和え物 小麦、大豆、ごま 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ(小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.30				
しょうゆ			1.50				
フライドポテト(カントリー)			30.00				
油		8	4.00				
糸こんにゃく(白)			30.00		4cm		
人参		16.7	15.00		細切り		
えのきたけ		17.7	15.00		4cm		
さやいんげん(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			1.00				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.00				
◎チキンウイナースライス	●		10.00				
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				
きゅうり		40.9	40.00		小口		
◎乾燥ちりめん	●		2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
酢			4.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛肉とポテトのきんぴら	ランチボックス①
うま塩いため	ランチボックス②
きゅうりとしらすの和え物	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	753	28.7	23.1	112.2	374	109	2.98	4.3	922	211	0.32	0.51	27	4.4	2.2

献立名 (ロールパン)・牛乳・キャベツのスープパスタ・照り焼きチキン・野菜のマスタードいため
 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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	【アレルギー物質】 1. キャベツのスープパスタ ◎チキンウインナー スライス(鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 照り焼きチキン 小麦・大豆・鶏肉 4. 野菜のマスタードいため 小麦・大豆・豚肉・りんご 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. (ロールパン) 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. キャベツのスープパスタ	
◎チキンウインナー	●		20.00			(1) 油を熱しにんにくを炒め、ウインナー・玉ねぎ・人参・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(2) やわらかくなったら、水を加えて煮る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(3) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・粗挽きこしょうを入れて煮込む。	
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大	※各学校でスープを沸騰させる。あたためたスパゲティにスープをかけて、パセリをふる。	
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
こしょう(粗挽き)			0.05				
水			150.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
鶏肉(もも)		40g×1	40.00		開く	3. 照り焼きチキン	
砂糖			0.25			・鶏肉の照り焼き	
しょうゆ			1.50			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。	
みりん			0.50			(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き1個とする。	
酒			0.50			・たれ	
サラダ油			0.25			砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。	
砂糖			1.50			※各学校で、たれを鶏肉にかける。	
しょうゆ			2.50				
酒			0.75				
みりん			1.25				
でん粉			0.12				
水			3.75				
人参		11.2	10.00		いちよう薄	4. 野菜のマスタードいため	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1) ブロccoliはゆでる。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(2) 油を熱し、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。	
サラダ油			1.00			(3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
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				
◎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
(ロールパン)	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
キャベツのスープパスタ	中深皿	スプーン	
照り焼きチキン	深皿	フォーク	
野菜のマスタードいため	深皿		
プチ青りんごゼリー			<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	825	35.5	26.0	114.7	385	138	2.69	3.7	1651	258	0.40	0.58	41	7.0	4.2

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・こんにやくの肉みそ煮・ハムサラダ
ドレッシング(ハンパングー)・白菜たっぷり汁・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. 白身魚のおかか揚げ	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃)	
牛乳		1本	206.00			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
ほき(切り身)		30g×2	60.00			(3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	【アレルギー物質】
酒			4.00				1. 白身魚のおかか揚げ
でん粉			5.00				小麦・大豆
油		16	8.00			2. こんにやくの肉みそ煮	2. 牛乳
しょうゆ			3.50			(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。	乳
砂糖			2.50			(2) こんにやくはゆでる。	3. こんにやくの肉みそ煮
水			3.00			(3) ごま油を熱し、豚肉・玉ねぎの順に炒める。	みそ(豆)
かつお削りぶし			1.00			(4) こんにやく・大豆・だし汁・砂糖を入れて煮る。	(大豆)
豚肉(もも・平切り)			10.00		細切り	(5) 煮立ったらあくを取り、しょうゆ・みそ・すりごまを加えて煮る。	小麦・さば・大豆・豚肉・ごま
大豆(水煮)			5.00		角切り5mm厚みじん	(6) 最後に水溶きしたでん粉を加える。	4. ハムサラダ
こんにやく			40.00				◎ポークハム
玉ねぎ		5.4	5.00				(豚肉)
ごま油			0.20				豚肉
砂糖			2.00				5. ドレッシング(ハンパングー)
しょうゆ			0.50				ドレッシング(ハンパングー)
みそ(豆)	●		3.00				(小麦・大豆・ごま)
ごま(白・すり)			1.00				小麦・大豆・ごま
むろ削り			0.20				6. プチ青りんごゼリー
でん粉			0.40				◎青りんごゼリー
水			10.00				(大豆・りんご)
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		大豆・りんご
人参		11.2	10.00		細切り		7. たまごふりかけ
キャベツ		47.1	40.00		細切り		◎たまごふりかけ
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				(小麦・卵・大豆・ごま)
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		8. 白菜たっぷり汁
人参		16.7	15.00		細切り		小麦・さば・大豆
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				
◎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
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	浅皿
こんにやくの肉みそ煮	浅皿
ハムサラダ	深皿
ドレッシング(ハンパングー)	深皿
白菜たっぷり汁	汁わん
プチ青りんごゼリー	

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)
	772	31.8	23.3	112.0	526	103	2.73	3.6	1356	286	0.35	0.55	32	4.4	3.2

献立名 ロールパン・牛乳・照り焼きチキン・アスパラと玉ねぎのソテー・野菜のマスタードいため・ハムサラダ
ドレッシング・パンパンジー・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
ロールパン35		2個	119.00			1. 照り焼きチキン ・鶏肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・たれ 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、たれを鶏肉にかける。 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。 3. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoliはゆでる。 (2) 油を熱し、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。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. ハムサラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) 人参はゆでる。 (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。 5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。 6. プチ青りんごゼリー 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 照り焼きチキン 小麦. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 4. 野菜のマスタードいため 小麦. 大豆. 豚肉. りんご 5. ハムサラダ ◎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. 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 8. ロールパン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			0.50				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
酒			1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
みりん			2.50				
でん粉			0.25				
水			7.50				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		いちよう薄		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
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				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
照り焼きチキン	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
野菜のマスタードいため	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・パンパンジー	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

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)
	830	36.3	35.8	92.2	353	100	2.18	3.9	1690	268	0.40	0.66	40	4.9	4.2

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・アスパラと玉ねぎのソテー・こんにやくの肉みそ煮
ハムサラダ・ドレッシングハンパングー・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. 白身魚のおかか揚げ	1. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃)	
牛乳		1本	206.00			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
ほき(切り身)		30g×2	60.00			(3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	【アレルギー物質】
酒			4.00				1. 白身魚のおかか揚げ
でん粉			5.00				2. 牛乳
油		16	8.00			2. アスパラと玉ねぎのソテー	3. アスパラと玉ねぎのソテー
しょうゆ			3.50			(1) アスパラはゆでて冷ます。	4. こんにやくの肉みそ煮
砂糖			2.50			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に	煮
水			3.00			塩・こしょうしながら炒める。	みそ(豆)
かつお削りぶし			1.00				(大豆)
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. こんにやくの肉みそ煮	小麦・さば・大豆・豚肉・ごま
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm	(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。	5. ハムサラダ
サラダ油			0.50			(2) こんにやくはゆでる。	◎ハム
塩			0.40			(3) ごま油を熱し、豚肉・玉ねぎの順に炒める。	(豚肉)
こしょう			0.02			(4) こんにやく・大豆・だし汁・砂糖を入れて煮る。	豚肉
豚肉(もも・平切り)			10.00		細切り	(5) 煮立ったらあくを取り、しょうゆ・みそ・すりごまを加えて煮る。	6. ドレッシングハンパングー
大豆(水煮)			5.00			(6) 最後に水溶きしたでん粉を加える。	ドレッシング(ハンパングー)
こんにやく			40.00		角切り5mm厚		(小麦・大豆・ごま)
玉ねぎ		5.4	5.00		みじん	4. ハムサラダ	7. プチ青りんごゼリー
ごま油			0.20			(1) ハムはゆでて冷ます。	◎青りんごゼリー
砂糖			2.00			(2) 人参はゆでる。	(大豆、りんご)
しょうゆ			0.50			(3) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	大豆、りんご
みそ(豆)	●		3.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	8. たまごふりかけ
ごま(白・すり)			1.00				◎たまごふりかけ
むろ削り			0.20				(小麦、卵、大豆、ごま)
でん粉			0.40				小麦、卵、大豆、ごま
水			10.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00			5. ドレッシングハンパングー	
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00			※各学校でサラダにかける。	
						6. プチ青りんごゼリー	
						1個とする。	

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	
白身魚のおかか揚げ	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
こんにやくの肉みそ煮	ランチボックス②
ハムサラダ	ランチボックス③
ドレッシングハンパングー	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

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)
	773	31.8	23.7	111.2	506	98	2.52	3.6	1030	181	0.34	0.53	25	4.0	2.4

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・牛肉と野菜のバーベキュー風味・バジルカリフラワー・コーンサラダ
ドレッシング サザンド・オニオンスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. 牛肉と野菜のバーベキュー風味・ソテー (1) 牛肉は赤ワインをふる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 ・バーベキューソース 水・砂糖・ソース・トマトケチャップ・トマトピューレを煮立て赤ワインを加えて火を止める。 ※各学校でソテーにバーベキューソースをかける。 2. バジルカリフラワー (1) カリフラワーはゆでる。 (2) (1)・ウインナに、塩・こしょうをし、油・バジルを加えて焼く。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 5. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、玉ねぎ・戻したしいたけ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	1. いちごジャム ・1袋 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・ウインナを塩・こしょうしながら炒め、バジルを加える。 3. コーンサラダ アルミカップを用意する。 4. ドレッシング サザンド アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜のバーベキュー風味 かに、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. バジルカリフラワー ◎チキンウインナー ライス(鶏肉) 大豆、鶏肉 4. パン 小麦、乳、大豆 5. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
赤ワイン			1.50				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.15				
こしょう			0.03				
砂糖			0.20				
ソース			10.00				
トマトケチャップ			10.00				
トマトピューレ			10.00				
赤ワイン			0.80				
水			0.50				
カリフラワー(冷)	●		35.00				
◎チキンウインナースライス	●		10.00				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
バジル(乾燥)			0.05				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.01				

献立名	食器
パン	浅皿
いちごジャム	
牛乳	
牛肉と野菜のバーベキュー風味	中深皿
バジルカリフラワー	中深皿
コーンサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング サザンド	中深皿(アルミカップ)
オニオンスープ	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)
	802	34.5	27.1	108.1	356	114	3.47	4.7	1885	276	0.39	0.62	55	6.9	4.7

献立名 牛乳・オーストラリア風チキンカレー・ミニコロッケ・人参サラダ・ドレッシング サザン[®]・大根のピクルス
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
牛乳		1本	206.00			1. オーストラリア風チキンカレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水を加えて煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加えて煮る。 (4) やわらかくなったらりんご・ルウ・ソース・チーズを入れて煮る。 ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング サザン [®] ※各学校でサラダにかける。 5. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 6. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	1. スティックパイ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. オーストラリア風チキンカレー ◎給食用カレー (小麦、大豆、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. 大根のピクルス 小麦
米		225	100.00		ひと口大		
鶏肉			50.00		乱切り		
人参		22.3	20.00		ひと口大		
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
りんご		9.5	8.00		いちよう		
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.50				
◎給食用カレー	●		15.00				
ソース			2.00				
チーズ(ピザ用)			8.00				
水			100.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器
牛乳	
オーストラリア風チキンカレー	中深皿
ミニコロッケ	浅皿
人参サラダ	深皿
ドレッシング サザン [®]	深皿
大根のピクルス	浅皿
スティックパイ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	932	28.2	33.9	134.1	384	98	7.80	3.9	1145	474	0.40	0.56	41	9.5	2.9

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・牛肉と野菜のバーベキュー風味・バジルカリフラワー・コーンサラダ
ドレッシング サザン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. 牛肉と野菜のバーベキュー風味・ソテー (1) 牛肉は赤ワインをふる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 ・バーベキューソース 水・砂糖・ソース・トマトケチャップ・トマトピューレを煮立て赤ワインを加えて火を止める。 ※各学校でソテーにバーベキューソースをかける。 2. バジルカリフラワー (1) カリフラワーはゆでる。 (2) (1)・ウインナに、塩・こしょうをし、油・バジルを加えて焼く。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。	1. いちごジャム ・1袋 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・ウインナを塩・こしょうしながら炒め、バジルを加える。 【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜のバーベキュー風味 かに、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. バジルカリフラワー ◎チキンウインナースライス(鶏肉) 大豆、鶏肉 4. パン 小麦、乳、大豆
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
赤ワイン			1.50				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.15				
こしょう			0.03				
砂糖			0.20				
ソース			10.00				
トマトケチャップ			10.00				
トマトピューレ			10.00				
赤ワイン			0.80				
水			0.50				
カリフラワー(冷)	●		35.00				
◎チキンウインナースライス	●		10.00				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
バジル(乾燥)			0.05				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
いちごジャム	ランチボックス④
牛乳	
牛肉と野菜のバーベキュー風味	ランチボックス①
バジルカリフラワー	ランチボックス②
コーンサラダ	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

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)
	790	34.1	27.1	105.4	353	111	3.39	4.7	1462	276	0.38	0.61	54	6.4	3.6

献立名 米飯・牛乳・オーストラリア風チキンカレーの具・ミニコロッケ・キャベツソテー・人参サラダ
ドレッシング サザンド・大根のピクルス・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. オーストラリア風チキンカレーの (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水を加えて煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加えて煮る。 (4) やわらかくなったらりんご・ルウ・ソース・チーズを入れて煮る。 ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 4. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 7. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. オーストラリア風チキンカレーの具 ◎給食用カレー粉 (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 大豆, 豚肉 4. キャベツソテー 大豆 5. 大根のピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		乱切り		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
じゃが芋		31.2	28.00		ひと口大		
りんご		7.6	5.60		いちよう		
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				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
オーストラリア風チキンカレーの具	保温汁わん
ミニコロッケ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	ランチボックス③
大根のピクルス	ランチボックス④
スティックパイ	ランチボックス②

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)
	868	24.9	30.2	129.2	377	91	7.55	3.7	1062	422	0.40	0.51	52	8.4	2.6

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・牛肉と野菜の甘辛いため・大根サラダ・ドレッシング 塩中華・コンソメスープ
つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉と野菜の甘辛いため (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせる。 (2) 油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンを炒め、(1)を加える。 (3) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 2. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 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。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 2. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜の甘辛いため 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 4. 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 5. コンソメスープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		短冊切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
酒			1.50				
みりん			3.00				
でん粉			1.50				
水			5.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
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				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
牛肉と野菜の甘辛いため	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
コンソメスープ	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	745	29.7	19.1	117.0	471	168	3.18	5.2	1159	229	0.34	0.52	28	3.7	2.9

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・牛肉と野菜の甘辛いため・キャベツの信田いため・大根サラダ・ドレッシング 塩中華 つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉と野菜の甘辛いため (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせる。 (2) 油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンを炒め、(1)を加える。 (3) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 2. キャベツの信田いため (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) 油を熱し、キャベツを炒める。 (3) (1)を加え、うす口しょうゆ・酒・みりん で調味する。 3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜の甘辛いため 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツの信田いため 小麦、大豆 4. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 5. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)) 小麦、さば、大豆、ごま
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		短冊切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
酒			1.50				
みりん			3.00				
でん粉			1.50				
水			5.00				
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大		
油揚げ			5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
牛肉と野菜の甘辛いため	ランチボックス①
キャベツの信田いため	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	737	29.7	18.3	117.6	502	179	3.37	5.2	854	162	0.29	0.52	43	4.2	2.1

献立名 米飯・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・アスパラと人参のソテー・キャベツの信田いため・小松菜のおひたし
つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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。 2. アスパラと人参のソテー (1) アスパラガスはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. キャベツの信田いため (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) 油を熱し、キャベツを炒める。 (3) (1)を加え、うす口しょうゆ・酒・みりん で調味する。 4. 小松菜のおひたし (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛りつけ、調味液をかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	【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. アスパラと人参のソテー 大豆 4. キャベツの信田いため 小麦, 大豆 5. 小松菜のおひたし 小麦, 大豆 6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
砂糖			1.50		漬汁:丸=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		
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				
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大		
油揚げ			5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
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				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの中華鍋照り焼き	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
キャベツの信田いため	ランチボックス②
小松菜のおひたし	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	763	32.4	24.1	110.4	348	99	3.34	3.5	1078	323	0.41	0.66	36	4.1	2.6

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・ちりめん入りきんぴら・ハムのドレッシング和え・ドレッシングハンパングー・こうじ汁ソース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. ちりめん入りきんぴら (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒め、砂糖・しょうゆ・酒・ちりめんを加えてさらに炒める。 (2) 一味唐辛子を加える。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. ちりめん入りきんぴら 小麦、大豆、ごま 4. ハムのドレッシング和え ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 5. ドレッシングハンパングー ドレッシング(ハンパングー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. こうじ汁 小麦、さば、大豆
油		14	7.00				
◎乾燥ちりめん	●		3.00				
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			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm	3. ハムのドレッシング和え (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り	4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00			5. こうじ汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮たてて、取り出す。 (2) だし汁に大根・人参を入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、うす口しょうゆ・塩こうじ・ねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。	
大根		17.7	15.00		仔ヨウ切5mm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ切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				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじフライ	浅皿
ちりめん入りきんぴら	浅皿
ハムのドレッシング和え	深皿
ドレッシングハンパングー	深皿
こうじ汁	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	758	27.5	21.6	113.6	348	109	2.27	3.6	1220	295	0.31	0.46	17	4.2	3.0

献立名 牛乳・とり肉のねぎ塩丼・キャベツバーグ・ハムのドレッシング和え・ドレッシングハンパングー・こうじ汁
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. とり肉のねぎ塩丼 (1) ごま油を熱し、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・こしょうしながら炒める。 (2) 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。 (3) 水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、具を温めて米飯にかける。 2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とる。 3. ハムのドレッシング和え (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかける。 5. こうじ汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮たてて、取り出す。 (2) だし汁に大根・人参を入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、うす口しょうゆ・塩こうじ・ねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。 6. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	1. みかんカットゼリー アルミカップを用意する。 【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) 2. 牛乳 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. ハムのドレッシング和え ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 5. ドレッシングハンパングー ドレッシング(ハンパングー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. こうじ汁 小麦、さば、大豆
米		225	100.00		こま切れ		
鶏肉			50.00		短冊切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		ひと口大		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00		みじん切り		
ねぎ		15.8	15.00				
ごま油			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	●		5.00				
でん粉			4.00				
水			100.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
大根		17.7	15.00		仔ヨウ切5mm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ切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				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

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！
とり肉のねぎ塩丼	どんぶり	はし	
キャベツバーグ	浅皿	スプーン	
ハムのドレッシング和え	浅皿		
ドレッシングハンパングー	浅皿		
こうじ汁	汁わん		
みかんカットゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	29.8	25.1	118.0	431	149	5.02	3.9	1675	326	0.33	0.51	77	4.5	4.1

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・さやいんげんソテー・ちりめん入りきんぴら・ハムのドレッシング和え
ドレッシング(ハンパングー)・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃) 2. さやいんげんソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょう しながら炒める。 3. ちりめん入りきんぴら (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参 を炒め、砂糖・しょうゆ・酒・ ちりめんを加えてさらに炒め る。 (2) 一味唐辛子を加える。 4. ハムのドレッシング和え (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) 人参・白菜はゆでて冷まし、 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング(ハンパングー) ※各学校でサラダにかける。	1. ソース ・小袋 【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんソテー 大豆 4. ちりめん入りきんぴ ら 小麦、大豆、ごま 5. ハムのドレッシング 和え ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 6. ドレッシング(ハンパングー) ドレッシング(ハンパングー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
さやいんげん(冷)			25.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎乾燥ちりめん	●		3.00				
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			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm		
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
さやいんげんソテー	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
ハムのドレッシング和え	ランチボックス③
ドレッシング(ハンパングー)	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	27.3	22.1	108.6	351	108	2.18	3.6	923	237	0.31	0.48	15	4.2	2.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉のねぎ塩丼の具・キャベツバーグ・さやいんげんソテー・ちりめん入りきんぴら
大根の甘酢漬・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のねぎ塩丼の具 (1) ごま油を熱し、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・こしょうしながら炒める。 (2) 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。 (3) 水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、具を温めて保温汁わんに入れる。 2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とる。 3. さやいんげんソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 4. ちりめん入りきんぴら (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒め、砂糖・しょうゆ・酒・ちりめんを加えてさらに炒める。 (2) 一味唐辛子を加える。 5. 大根の甘酢漬 (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 酢・砂糖・みりんを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 6. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のねぎ塩丼の具 ヘルシーフォームストック(大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま 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. さやいんげんソテー 大豆 5. ちりめん入りきんぴら 小麦、大豆、ごま 6. 大根の甘酢漬 小麦
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			35.00		こま切れ		
人参		7.8	7.00		短冊切り		
玉ねぎ		22.4	21.00		細切り		
キャベツ		28.9	24.50		ひと口大		
ピーマン		8.3	7.00		細切り		
ねぎ		11.1	10.50		みじん切り		
ごま油			0.70				
塩			0.70				
こしょう(粗挽き)			0.02				
ヘルシーフォームストック	●		0.70				
◎鶏がら仕立て塩味	●		3.50				
でん粉			2.80				
水			70.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
さやいんげん(冷)			25.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎乾燥ちりめん	●		3.00				
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			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
唐辛子(一味)			0.01				
大根		23.6	20.00		細切り		
砂糖			0.80				
みりん			0.80				
酢			2.40				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のねぎ塩丼の具	保温汁わん
キャベツバーグ	ランチボックス①
さやいんげんソテー	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
大根の甘酢漬	ランチボックス④
みかんカットゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	26.9	20.8	114.6	452	161	4.79	3.5	1089	241	0.31	0.47	59	5.1	2.8

献立名 米粉パン・牛乳・ハムチーズフライ・ヘルシーパスタ・根菜サラダ・ドレッシングイタリアン・オニオンスープ
 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
米粉パン		1個	119.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. 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				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00			2. ヘルシーパスタ (1)パスタこんにやくはゆでる。 (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)パスタこんにや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。 3. 根菜サラダ (1)大根はゆでて冷まし、水を切る。 (2)ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. オニオンスープ (1)沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2)塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。 6. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 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. 米粉パン 小麦、乳、大豆 7. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
油		14	7.00				
◎パスタこんにやく	●		30.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
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				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米粉パン	浅皿
牛乳	
ハムチーズフライ	中深皿
ヘルシーパスタ	中深皿
根菜サラダ	中深皿
ドレッシングイタリアン	中深皿
オニオンスープ	汁わん
プチホットケーキ	中深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	782	29.9	32.4	93.7	553	82	5.06	3.5	1875	317	0.29	0.52	15	4.3	4.6

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・厚焼き卵・もやしのナムル・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 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. プチホットケーキ
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(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。	アルミカップを用意する。
人参		11.2	10.00		細切り	(2) だし汁に、とんこつラーメンの素を加え、スープを作る。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(2) 油を熱し、豚肉・人参・キャベツの順に炒め、塩・こしょうをする。	
サラダ油			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、野菜炒めをのせ、スープをかける。	
塩			0.25				
こしょう			0.02				
◎とんこつラーメンの素	●		20.00				【アレルギー物質】
煮干し			2.50				1. 和風とんこつラーメン
水			220.00				◎とんこつラーメンの素
こしょう			0.03				(小麦, 大豆, 豚肉)
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			3. 厚焼き卵	2. 牛乳
もやし		41.3	40.00			蒸して、1個とする。	3. 厚焼き卵
人参		16.7	15.00		3cm		◎だし巻き玉子
塩			0.15		細切り		(小麦, 卵, 大豆)
砂糖			2.00			4. もやしのナムル	小麦, 卵, 大豆
しょうゆ			2.00			(1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。	4. もやしのナムル
酢			2.00			(2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。	小麦, 大豆, ごま
ごま油			0.50			※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	5. プチホットケーキ
ごま(白・粒)			1.50				◎プチホットケーキ
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ	(小麦, 卵, 乳, 大豆)
						1個とする。	小麦, 卵, 乳, 大豆

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
和風とんこつラーメン	どんぶり
厚焼き卵	浅皿
もやしのナムル	浅皿
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	815	39.2	27.5	111.5	402	86	2.80	3.7	2035	327	0.68	0.65	24	8.0	5.0

献立名 米粉パン・牛乳・ハムチーズフライ・キャベツソテー・ヘルシーパスタ・根菜サラダ・ドレッシング イタリアン
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
米粉パン		1個	119.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ようしながら炒める。 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。 4. 根菜サラダ (1)大根はゆでて冷まし、水を切 る。 (2)ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。 5. ドレッシング イタリアン ※各学校でサラダにかける。 6. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 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. キャベツソテー 大豆 4. ヘルシーパスタ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 5. ドレッシング イタリアン ドレッシング (イタリアン) (鶏肉, 豚肉) 鶏肉, 豚肉 6. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆) 小麦, 卵, 乳, 大豆 7. 米粉パン 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハムチーズフライ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
ヘルシーパスタ	ランチボックス②
根菜サラダ	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
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	779	29.9	33.0	92.1	563	85	5.08	3.5	1606	250	0.29	0.52	28	4.4	3.9

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さばの塩焼き・キャベツソテー・ブロッコリーのペペロンチーノ風
もやしのナムル・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの塩焼き (1) 魚に塩をふる。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3. ブロッコリーのペペロンチーノ (1) ブロッコリーはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め香りが立ったら、ブロッコリーを加えて、塩をしながら炒める。 4. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 5. プチホットケーキ 1個とする。	1. 梅ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. ブロッコリーのペペロンチーノ風 大豆 5. もやしのナムル 小麦、大豆、ごま 6. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
塩			0.50				
サラダ油			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ブロッコリー(冷)	●		50.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.04		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
もやし		41.3	40.00		3cm		
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの塩焼き	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
ブロッコリーのペペロンチーノ風	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	732	32.1	26.0	100.5	425	97	2.69	3.5	1083	252	0.41	0.66	51	4.9	2.6

献立名 ミルクロールパン・牛乳・グリルドチキン・野菜のマスタードいため・ポークビーンズ風トマトスープ
りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. グリルドチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをふる (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	1. りんご 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. 野菜のマスタードいため (1) ブロッコリーはゆでる。 (2) 油を熱し、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。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。	【アレルギー物質】 1. グリルドチキン 2. 牛乳 3. 野菜のマスタードい ため
塩			0.60				
こしょう			0.04				1. グリルドチキン 大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜のマスタードい ため 小麦、大豆、豚肉、りん ご 4. りんご りんご 5. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆 6. ポークビーンズ風ト マトスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご
サラダ油			0.50				
人参		11.2	10.00		いちょう薄 細切り	3. ポークビーンズ風トマトスープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ キャベツを加え、塩・こしょう しながら炒める。 (2) 水・大豆・コンソメスープの 素・砂糖・ソース・トマトピュ ーレ・トマトケチャップを加え て煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
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				
豚肉(もも・平切り)			20.00		ひと口大		
大豆(水煮)			10.00				
人参		11.2	10.00		1cm角切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		1cm角切り		
キャベツ		23.6	20.00		1cm角切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			0.50				
ソース			2.00				
トマトピューレ			10.00				
トマトケチャップ			4.00				
水			140.00				
りんご(缶)			25.00			4. りんご 汁を切り、25gとする。	

献立名	食器
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
グリルドチキン	中深皿
野菜のマスタードいため	中深皿
ポークビーンズ風トマトスープ	汁わん
りんご	中深皿(7ℓカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	39.0	30.4	86.8	362	101	2.25	3.8	1616	271	0.57	0.70	28	5.2	4.1

献立名 米飯・牛乳・白身魚のごまカレー揚げ・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・ポークビーンズ風トマトスープ
りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のごまカレー揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水にでん粉・カレー粉・塩・ごま・サラダ油を混ぜ合わせ、衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. りんご アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 白身魚のごまカレー揚げ 大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. ごぼうサラダ ごま 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. りんご りんご 6. ポークビーンズ風トマトスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
牛乳		1本	206.00				
ムールサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00		斜めに切る		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00			2. 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。	
カレー粉			1.00				
塩			0.30			3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
ごま(白・粒)			3.00				
サラダ油			2.00			4. ポークビーンズ風トマトスープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (2) 水・大豆・コンソメスープの素・砂糖・ソース・トマトピューレ・トマトケチャップを加えて煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
水			8.00				
油		14	7.00			5. りんご 汁を切り、25gとする。	
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
豚肉(もも・平切り)			20.00		ひと口大		
大豆(水煮)			10.00				
人参		11.2	10.00		1cm角切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		1cm角切り		
キャベツ		23.6	20.00		1cm角切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			0.50				
ソース			2.00				
トマトピューレ			10.00				
トマトケチャップ			4.00				
水			140.00				
りんご(缶)			25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のごまカレー揚げ	浅皿
ごぼうサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
ポークビーンズ風トマトスープ	汁わん
りんご	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	813	31.6	27.7	113.8	352	129	2.72	3.5	1080	194	0.49	0.45	14	5.8	2.7

献立名 ミルクロールパン・牛乳・グリルドチキン・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため・ごぼうサラダ
ドレッシングごま・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1.グリルドチキン (1)鶏肉は、塩・こしょうをふる (2)天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。 2.スパゲティのソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 3.野菜のマスタードいため (1)ブロッコリーはゆでる。 (2)油を熱し、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。 (3)具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 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。 5.ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6.りんご 汁を切り、25gとする。	【アレルギー物質】 1.グリルドチキン 大豆、鶏肉 2.牛乳 乳 3.スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4.野菜のマスタードいため 小麦、大豆、豚肉、りんご 5.りんご りんご 6.ミルクロールパン 小麦、乳、大豆 7.ごぼうサラダ ごま 8.ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.60				
こしょう			0.04				
サラダ油			0.50				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
人参		11.2	10.00		いちよう薄		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
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				
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
りんご(缶)			25.00				

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	
グリルドチキン	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	802	35.2	32.6	95.0	377	114	2.28	3.9	1287	228	0.41	0.64	19	6.4	3.2

献立名 米飯・牛乳・白身魚のごまカレー揚げ・スパゲティのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・ごぼうサラダ
ドレッシング ごま・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のごまカレー揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水にでん粉・カレー粉・塩・ごま・サラダ油を混ぜ合わせ、衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 3. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、小松菜を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。 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。 5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 6. りんご 汁を切り、25gとする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のごまカレー揚げ 大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 5. ごぼうサラダ ごま 6. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま)(ごま) 7. りんご りんご
牛乳		1本	206.00				
ムルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00		斜めに切る		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00				
カレー粉			1.00				
塩			0.30				
ごま(白・粒)			3.00				
サラダ油			2.00				
水			8.00				
油		14	7.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		16.7	15.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
りんご(缶)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のごまカレー揚げ	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	814	27.8	27.1	118.1	415	129	3.35	3.4	882	324	0.35	0.42	13	6.1	2.1

献立名 米飯・牛乳・ヒレカツの梅おろし・高野豆腐のカレー風味煮・キャベツとカニカマのおひたし
アーモンドフィッシュ・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. ヒレカツの梅おろし・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・梅おろしソース (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、大根おろし・砂糖・みりん・うす口しょうゆ・ねり梅を加えて煮立たせる。 (3) 最後に、水溶きでんぷんを加えて、とろみをつける。 ※各学校でヒレカツに梅おろしソースをかける。 2. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。 3. キャベツとカニカマのおひたし (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ調味料をかける。 4. アーモンドフィッシュ (1) かえりはパリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。 5. あっさり塩スープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・豆腐・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	1. アーモンドフィッシュ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ヒレカツの梅おろし ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. キャベツとカニカマのおひたし ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 5. アーモンドフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド 6. あっさり塩スープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
大根		23.6	20.00		おろす		
うす口しょうゆ			3.00				
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
◎しぼり出しねり梅	●		1.50				
でん粉			1.00				
むろ削り			0.01				
水			25.00				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			70.00				
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				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				
豆腐(冷凍)			10.00		短冊		
白菜		21.3	20.00		小口		
ねぎ		10.6	10.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ヒレカツの梅おろし	浅皿
高野豆腐のカレー風味煮	浅皿
キャベツとカニカマのおひたし	深皿
アーモンドフィッシュ	浅皿(アルミカップ)
あっさり塩スープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	781	32.5	22.8	112.7	466	113	3.39	4.0	1430	119	0.70	0.49	32	3.6	3.6

献立名 牛乳・牛丼・にらまんじゅう・キャベツとカニカマのおひたし・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
牛乳		1本	206.00			1. 牛丼 (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、水を加えて煮る。 (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、米飯にかける。 2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。 3. キャベツとカニカマのおひたし (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ調味料をかける。 4. あっさり塩スープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩ラーメンの素・酒を加えて調味し、最後にねぎ・豆腐・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. パインアップル 汁を切り、1個とする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 牛丼 小麦・牛肉・大豆 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. キャベツとカニカマのおひたし ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆 5. あっさり塩スープ ヘルシーファームスープストック (大豆・鶏肉・豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆・鶏肉・豚肉・ごま
米		225	100.00		ひと口大		
牛肉(もも・平切り)			60.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
糸こんにゃく(白)			30.00		4 cm		
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
酒			1.20				
みりん			1.20				
水			20.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
豆腐(冷凍)			10.00				
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		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				
パインアップル(缶・ベビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛丼	どんぶり	はし	
にらまんじゅう	浅皿	スプーン	
キャベツとカニカマのおひたし	浅皿		
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)
	749	30.6	20.2	115.0	360	99	3.51	4.9	1390	87	0.30	0.51	36	4.6	3.4

献立名 米飯・牛乳・ヒレカツの梅おろし・さやいんげんとしめじのソテー・高野豆腐のカレー風味煮
キャベツとカニカマのおひたし・アーモンドフィッシュ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ヒレカツの梅おろし ・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・梅おろしソース (1)むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、大根おろし・ 砂糖・みりん・うす口しょうゆ ・ねり梅を加えて煮立たせる。 (3)最後に、水溶きでんぷんを加 えて、とろみをつける。 ※各学校でヒレカツに梅おろし ソースをかける。 2. さやいんげんとしめじのソテー (1)さやいんげんはゆでる。 (2)油を熱し、しめじ・(1)を塩・ こしょうしながら炒める。 3. 高野豆腐のカレー風味煮 (1)水・カレー粉・コンソメスー プの素・砂糖・うす口しょうゆ を煮立てる。 (2)(1)に人参・玉ねぎを入れて 煮る。 (3)やわらかくなったら、高野豆 腐を入れて煮含める。 4. キャベツとカニカマのおひたし (1)キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。 (2)カニカマフレークはゆでるか 蒸す。 (3)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ調味料 をかける。 5. アーモンドフィッシュ (1)かえりはパリッとするまでか ら炒りする。 (2)砂糖・しょうゆ・みりんを合 わせて煮立てる。 (3)かえり・アーモンドを加えて からめる。	【アレルギー物質】 1. ヒレカツの梅おろし ②スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, さば, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんとしめ じのソテー 大豆 4. 高野豆腐のカレー風 味煮 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 5. キャベツとカニカマ のおひたし ②カニカマフレーク (小麦, 大豆) 小麦, 大豆 6. アーモンドフィッシ ュ 小麦, 大豆, アーモンド
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
大根		23.6	20.00		おろす		
うす口しょうゆ			3.00				
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
◎しぼり出しねり梅	●		1.50				
でん粉			1.00				
むろ削り			0.01				
水			25.00				
さやいんげん(冷)			15.00		4cm		
しめじ		11.8	10.00		小房		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			70.00				
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				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ヒレカツの梅おろし	ランチボックス①
さやいんげんとしめじのソテー	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
キャベツとカニカマのおひたし	ランチボックス③
アーモンドフィッシュ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	31.8	22.0	110.8	454	106	3.29	4.1	1172	123	0.70	0.53	28	3.5	3.0

献立名 米飯・牛乳・牛丼の具・にらまんじゅう・さやいんげんとしめじのソテー・高野豆腐のカレー風味煮
アーモンドフィッシュ・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. 牛丼の具 (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。 2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。 3. さやいんげんとしめじのソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、しめじ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。 4. 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。 5. アーモンドフィッシュ (1) かえりはパリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。 6. パインアップル 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. 牛丼の具 小麦・牛肉・大豆 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) 4. さやいんげんとしめじのソテー 大豆 5. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 6. アーモンドフィッシュ 小麦・大豆・アーモンド
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
しょうゆ			0.70				
酒			1.40				
糸こんにゃく(白)			21.00		4cm		
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り		
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り		
サラダ油			0.70				
砂糖			2.10				
しょうゆ			5.60				
酒			0.84				
みりん			0.84				
水			14.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
さやいんげん(冷)			15.00		4cm		
しめじ		11.8	10.00		小房		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			70.00				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛丼の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
さやいんげんとしめじのソテー	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
アーモンドフィッシュ	ランチボックス④
パインアップル	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	31.3	20.8	112.6	421	105	4.12	5.0	1160	122	0.25	0.50	10	3.7	2.9

献立名 米飯・牛乳・プルコギ・キャベツと玉ねぎのソテー・ビーフンサラダ・ドレッシングパンパンジー・大根スープ
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. プルコギ	1. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・砂糖・酒・みりん トウバンジャンを合わせてたれ を作る。	【アレルギー物質】 1. プルコギ 小麦・牛肉・大豆・ごま 2. 牛乳
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) (1)の半量に牛肉を漬ける。	3. キャベツと玉ねぎの ソテー
砂糖			3.00			(3) 油を熱しにんにくを炒め、(2) ・玉ねぎ・しめじ・白菜・にら の順に加えて炒め、(1)の残りの 調味料を入れる。	大豆
しょうゆ			6.00			(4) 最後にごま・ごま油を加えて 水溶きでん粉でとろみをつける	4. 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)
酒			1.00				小麦・大豆・ごま
みりん			2.00				5. カルチーズ
トウバンジャン			0.50				◎チーズ(キャンディ・カルシウム) 乳
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	2. キャベツと玉ねぎのソテー	6. 大根スープ
白菜		32	30.00		短冊	油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	◎ベーコン 乳・豚肉
しめじ		12.5	10.00		小房		小麦・乳・大豆・鶏肉・豚 肉・ごま
にら		5.3	5.00		4cm		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
ごま(白・粒)			0.50				
ごま油			0.50				
でん粉			1.00				
水			3.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	3. ビーフンサラダ	
キャベツ		29.5	25.00		短冊	(1) ビーフンはゆでて冷まし、水 を切る。	
サラダ油			0.50			(2) 人参・きゅうりはゆでて冷ま す。	
塩			0.40			※各学校で材料を合わせる。	
こしょう			0.02				
ビーフン			8.00		5cm	4. ドレッシングパンパンジー	
人参		5.6	5.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		5.1	5.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			5. 大根スープ	
◎ベーコン	●		10.00			(1) ごま油を熱し、ベーコン・大 根・人参を加えて炒める。	
大根		35.3	30.00		短冊	(2) 水を入れ、塩・こしょう・コ ンソメスープの素・うす口しよ うゆを加えて煮る。	
人参		5.6	5.00		短冊	(3) 具がやわらかくなったら水溶 きでん粉を加え、最後に水耕ね ぎを加える。	
ごま油			0.50			※各学校で、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				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
◎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	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	
プルコギ	浅皿		
キャベツと玉ねぎのソテー	浅皿		
ビーフンサラダ	深皿		
ドレッシングパンパンジー	深皿		
大根スープ	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)
	753	30.5	23.5	107.7	378	89	3.20	5.5	1393	197	0.31	0.55	32	3.2	3.5

献立名 牛乳・ハンバーグカレー・カリフラワーの甘酢いため・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ハンバーグカレー ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、ベーコン・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・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、ルー・ソースを入れてさらに煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを焼き1人2個とする。 ※各学校で米飯にハンバーグをのせ、あたためたカレーをかける。 2. カリフラワーの甘酢いため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒める。 (3) 水・塩・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・酒・ごま油・唐辛子を加えて煮立たせ(1)を入れてひと煮たちさせる。 3. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	1. アンニンゼリー 7ℓカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ハンバーグカレー ◎ベーコン (乳, 豚肉) ◎給食用カレーフレーク (小麦, 大豆, 豚肉) ◎ハンバーグ40 (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. カリフラワーの甘酢いため 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 4. アンニンゼリー ◎おイトゼリー(杏仁風味) (乳) 乳
米		225	100.00		いちょう ひと口大		
◎ベーコン	●		10.00				
人参		27.8	25.00				
玉ねぎ		74.5	70.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.60				
チーズ(ピザ用)			5.00				
◎給食用カレーフレーク	●		18.00				
ソース			2.00				
水			120.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			1.00				
カリフラワー(冷)	●		45.00		みじん		
ねぎ		5.3	5.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			5.00				
しょうゆ			2.50				
酢			5.00				
酒			2.00				
ごま油			0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
水			5.00				
◎おイトゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
ハンバーグカレー	中深皿	はし	
カリフラワーの甘酢いため	浅皿	スプーン	
アンニンゼリー	浅皿(7ℓ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)
	882	27.9	29.7	127.4	522	100	13.30	3.8	1491	279	0.39	0.51	41	6.2	3.8

献立名 米飯・牛乳・プルコギ・カリフラワーの甘酢いため・ビーフンサラダ・ドレッシングハンパングー・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. プルコギ (1) しょうゆ・砂糖・酒・みりん トウバンジャンを合わせてたれ を作る。 (2) (1)の半量に牛肉を漬ける。 (3) 油を熱しにんにくを炒め、(2) ・玉ねぎ・しめじ・白菜・にら の順に加えて炒め、(1)の残りの 調味料を入れる。 (4) 最後にごま・ごま油を加えて 水溶きでん粉でとろみをつける 2. カリフラワーの甘酢いため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒める。 (3) 水・塩・コンソメスープの素 ・砂糖・しょうゆ・酢・酒・ご ま油・唐辛子を加えて煮立たせ (1)を入れてひと煮たちさせる。 3. ビーフンサラダ (1) ビーフンはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ま す。 ※各学校で材料を合わせる。 4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかける。	1. カルチーズ ・1個 【アレルギー物質】 1. プルコギ 小麦・牛肉・大豆・ごま 2. 牛乳 3. カリフラワーの甘酢 いため 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま 4. ドレッシングハンパングー ドレッシング(ハンパングー) (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
砂糖			3.00				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		短冊		
しめじ		12.5	10.00		小房		
にら		5.3	5.00		4cm		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
ごま(白・粒)			0.50				
ごま油			0.50				
でん粉			1.00				
水			3.00				
カリフラワー(冷)	●		45.00				
ねぎ		5.3	5.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			5.00				
しょうゆ			2.50				
酢			5.00				
酒			2.00				
ごま油			0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り		
水			5.00				
ビーフン			8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		5.1	5.00		細切り		
ドレッシング(ハンパングー)	●		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	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳			
プルコギ	ランチボックス①		
カリフラワーの甘酢いため	ランチボックス②		
ビーフンサラダ	ランチボックス③		
ドレッシングハンパングー	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	29.5	19.9	110.5	363	86	3.25	5.4	993	151	0.25	0.54	38	3.4	2.6

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグカレーの具・キャベツと玉ねぎのソテー・カリフラワーの甘酢いため・福神漬
アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハンバーグカレーの具 ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、ベーコン・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・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れてさらに煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを焼き、1人2個とする。 ※各学校でカレーをあたため保温汁わんに入れる。 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。 3. カリフラワーの甘酢いため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒める。 (3) 水・塩・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・酒・ごま油・唐辛子を加えて煮立たせ(1)を入れてひと煮たちさせる。 4. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	【アレルギー物質】 1. ハンバーグカレーの具 ◎ベーコン(乳、豚肉) ◎給食用カレー粉(小麦、大豆、豚肉) ◎ハンバーグ40(大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳乳 3. キャベツと玉ねぎのソテー 大豆 4. カリフラワーの甘酢いため 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 5. アンニンゼリー ◎おひたし(杏仁風味)(乳) 乳 6. 福神漬 ◎福神漬(小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ベーコン	●		7.00		いちょうひと口大		
人参		19.5	17.50				
玉ねぎ		52.2	49.00				
サラダ油			0.70				
塩			0.28				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.42				
チーズ(ピザ用)			3.50				
◎給食用カレー粉	●		12.60				
ソース			1.40				
水			84.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			1.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り短冊		
キャベツ		29.5	25.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
カリフラワー(冷)	●		45.00		みじん		
ねぎ		5.3	5.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			5.00				
しょうゆ			2.50				
酢			5.00				
酒			2.00				
ごま油			0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り		
水			5.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎おひたし(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハンバーグカレーの具	保温汁わん
キャベツと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
ハンバーグ	ランチボックス②
カリフラワーの甘酢いため	ランチボックス④
福神漬	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	854	27.0	27.1	127.5	517	101	13.18	3.6	1549	223	0.38	0.48	49	6.3	4.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ・にらと玉ねぎのソテー・春雨サラダ・ドレッシング 塩中華・カリカリごま大豆
みそ汁・わらびもち

食品名	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. とり肉のから揚げ	1. カリカリごま大豆 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・しょうがを合 わせて、鶏肉を漬ける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. 春雨サラダ ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆 5. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦・大豆・ごま 6. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆 7. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
鶏肉		25g×3	75.00			(2) 小麦粉・でん粉を合わせて、 鶏肉つけて油で揚げ、3個とす る。	
しょうゆ			4.00			(160~170℃)	
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
小麦粉			4.00			2. にらと玉ねぎのソテー	
でん粉			4.00			油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ こしょうをしながら炒める。	
油		8	5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. 春雨サラダ	
にら		5.3	5.00		4cm	(1) カニカマは、加熱する。	
サラダ油			0.50			(2) 春雨はゆでて冷まし水を切る。	
塩			0.40			(3) 人参・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、材料を混ぜ合わせ る。	
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
◎カニカマフレーク	●		5.00			4. ドレッシング 塩中華	
人参		5.6	5.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			5. カリカリごま大豆	
◎素炒り大豆	●		6.00			(1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん を合わせ、煮立たせる。	
砂糖			1.50			(2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
しょうゆ			1.20				
酒			1.00			6. みそ汁	
みりん			0.80			(1) なすは水にさらし、あく抜き する。	
ごま(白・粒)			1.50			(2) 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。	
なす		27.8	25.00		いちよう 小口切り	(3) だし汁の中に、なす・ねぎ・ みそを加える。	
ねぎ		5.3	5.00			※各学校で、沸騰させる。	
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎わらびもち	●	40g×1	40.00			7. わらびもち 1袋とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のから揚げ	浅皿
にらと玉ねぎのソテー	浅皿
春雨サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
カリカリごま大豆	浅皿(7ℓミカップ)
みそ汁	汁わん
わらびもち	

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)
	902	33.3	29.0	129.8	384	115	3.41	4.4	1209	164	0.28	0.51	12	4.4	3.1

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・焼きぎょうざ・白菜のおひたし・わらびもち

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 塩ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 塩ラーメン	
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大	(1) 沸騰した湯の中に、塩ラーメンの素・ねぎを加え、スープを作る。	【アレルギー物質】 1. 塩ラーメン ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦、大豆、豚肉、ごま) 小麦、大豆、豚肉、ごま 4. 白菜のおひたし 小麦、大豆 5. わらびもち ◎わらびもち(大豆) 大豆
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうをしながら炒め、やわらかくなったらコンソメスープの素・ごまを加える。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	※各学校で、スープを沸騰させる。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	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。	
サラダ油			1.00				
塩			0.25				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.30				
ごま(白・粒)			2.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎鶏がら仕立て塩味	●		20.00				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			3. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り	4. 白菜のおひたし	
砂糖			0.40			(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。	
しょうゆ			3.00			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
◎わらびもち	●	40g×1	40.00			※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。	
						5. わらびもち 1袋とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
塩ラーメン	どんぶり
焼きぎょうざ	浅皿
白菜のおひたし	浅皿
わらびもち	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	802	33.6	20.7	129.0	360	87	2.10	3.2	1806	224	0.65	0.52	38	9.0	4.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ・にらと玉ねぎのソテー・大根とこんにやくのみそ煮・春雨サラダ
ドレッシング 塩中華・カリカリごま大豆・わらびもち

食品名	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. とり肉のから揚げ (1) しょうゆ・酒・しょうがを合 わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 小麦粉・でん粉を合わせて、 鶏肉つけて油で揚げ、3個とす する。 (160~170℃) 2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ こしょうをしながら炒める。 3. 大根とこんにやくのみそ煮 (1) 大根・こんにやくは下ゆでを 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) だし汁で、大根・こんにやく を煮る。 (4) 煮立ったら、みそ・砂糖・み りん・すりごまを加えて煮る。 (5) 最後に水溶きしたでん粉を加 える。 4. 春雨サラダ (1) カニカマは、加熱する。 (2) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (3) 人参・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. カリカリごま大豆 (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん を合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。 7. わらびもち 1袋とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. 大根とこんにやくの みそ煮 みそ(豆) (大豆) さば、大豆、ごま 5. 春雨サラダ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 6. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆 7. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
こんにやく			20.00		1cm厚切り		
砂糖			4.00				
みそ(豆)	●		6.00				
みりん			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
むろ削り			0.30				
水			20.00				
でん粉			0.50				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				
◎わらびもち	●	40g×1	40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のから揚げ	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
大根とこんにやくのみそ煮	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 塩中華	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④
わらびもち	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)
	915	31.4	29.1	134.8	356	109	3.01	4.1	1053	162	0.28	0.50	14	4.5	2.7

献立名 米飯・牛乳・さばの香味焼き・にらと玉ねぎのソテー・大根とこんにやくのみそ煮・白菜のおひたし
カリカリごま大豆・わらびもち

食品名	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. さばの香味焼き (1) ねぎ・にんにく・ごま・砂糖・しょうゆ・みりんを混ぜ合わせ魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 3. 大根とこんにやくのみそ煮 (1) 大根・こんにやくは下ゆでをする。 (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) だし汁で、大根・こんにやくを煮る。 (4) 煮立ったら、みそ・砂糖・みりん・すりごまを加えて煮る。 (5) 最後に水溶きしたでん粉を加える。 4. 白菜のおひたし (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、材料を混ぜ、調味料をかける。 5. カリカリごま大豆 (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。 6. わらびもち 1袋とする。	【アレルギー物質】 1. さばの香味焼き 小麦. さば. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 大根とこんにやくのみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば. 大豆. ごま 5. 白菜のおひたし 小麦. 大豆 6. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦. 大豆. ごま 7. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆	
牛乳		1本	206.00					
さば(切り身)		70g×1	70.00		小口			
ねぎ		8.5	8.00					
にんにく(おろし)	●		0.03					
ごま(白・すり)			0.50					
砂糖			0.30					
しょうゆ			4.00					
みりん			2.00					
サラダ油			0.50					
玉ねぎ		32	30.00					細切り 4cm
にら		5.3	5.00					
サラダ油			0.50					
塩			0.40					
こしょう			0.02					
大根		47.1	40.00		いちよう厚 1cm厚切り			
こんにやく			20.00					
砂糖			4.00					
みそ(豆)	●		6.00					
みりん			1.00					
ごま(白・すり)			1.00					
むろ削り			0.30					
水			20.00					
でん粉			0.50					
人参		11.2	10.00					細切り 細切り
白菜		53.2	50.00					
砂糖			0.40					
しょうゆ			3.00					
◎素炒り大豆	●		6.00					
砂糖			1.50					
しょうゆ			1.20					
酒			1.00					
みりん			0.80					
ごま(白・粒)			1.50					
◎わらびもち	●	40g×1	40.00					

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの香味焼き	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
大根とこんにやくのみそ煮	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④
わらびもち	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	33.3	25.3	122.4	349	122	3.56	3.8	1067	193	0.38	0.64	22	5.2	2.7

献立名 (黒ロールパン)・牛乳・チキンとトマトのスパゲティ・グリーンサラダ・ドレッシングごま
プチグレープゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		1個	57.50			1. (黒ロールパン) 追加のみ	【アレルギー物質】 1. チキンとトマトのスパゲティ ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, かに, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 4. 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. (黒ロールパン) 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00		ひと口大 細切り	2. チキンとトマトのスパゲティ (1) 油を熱し, にんにくを炒め, 香りが出たら, 鶏肉・玉ねぎを 塩・こしょうしながら炒め, 水 を加えて煮る。 (2) 煮立ったらあくを取り, トマ ト水煮・スープストック・コン ソメスープの素・砂糖・しょう ゆ・ソース・トマトピューレ・ 赤ワインを入れ煮込む。 (3) 最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で具をあたため, スパ ゲティにかける	
鶏肉			50.00				
玉ねぎ		42.6	40.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.04				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.30				
コンソメゴールド			1.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
ソース			3.00				
トマトピューレ			20.00				
赤ワイン			1.00				
でん粉			1.50				
水			70.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 小口	3. グリーンサラダ ほうれん草・きゅうりはゆでて 冷まし, 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(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。	
◎グレープゼリー	●	1個	23.00			5. プチグレープゼリー 1個とする。	

献立名	食器
(黒ロールパン)	浅皿
牛乳	
チキンとトマトのスパゲティ	中深皿
グリーンサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
プチグレープゼリー	

その他
トレイ
はし
スプーン
フォーク

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	809	34.8	24.1	116.0	360	130	3.46	3.9	1375	304	0.42	0.60	20	7.5	3.6

献立名 米飯・牛乳・揚げたらのさっぱりマリネ・パスタこんにやくソテー・コーンサラダ・ドレッシングごま
コンソメスープ・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. 揚げたらのさっぱりマリネ・魚	1. 揚げたらのさっぱりマリネ ・野菜は食感が残るよ うにゆでる。
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に塩・こしょうをし、白ワインをふる。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. 揚げたらのさっぱりマリネ 小麦、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳
たら(切り身)		60g×1	60.00			・マリネ (1) 玉ねぎ・人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・うす口しょうゆ・酢・レモン汁・粒マスタードを混ぜ合わせて煮立たせ冷まし、(1)を漬ける。 ※各学校で魚にマリネをのせる	3. パスタこんにやくソテー
塩			0.10				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
でん粉			6.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
砂糖			5.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酢			7.00				
レモン汁			2.00				
マスタード(粗挽き)			3.00				
◎ベーコン	●		5.00			2. パスタこんにやくソテー (1) パスタこんにやくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、ベーコン・にら・パスタこんにやくを炒め、塩・こしょう・オイスターソースで味付けする。	◎ベーコン (乳、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、乳、大豆、豚肉、ごま
◎パスタこんにやく	●		45.00				4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。
にら		5.3	5.00		4cm		5. 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・ウイナを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、沸騰させる。
ごま油			0.70				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		0.50				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				6. プチグレーゼリー 1個とする。
◎チキンウイナーズライス	●		10.00				◎チキンウイナーズライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
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				
◎グレーゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
揚げたらのさっぱりマリネ	浅皿
パスタこんにやくソテー	浅皿
コーンサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
コンソメスープ	汁わん
プチグレーゼリー	

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)
	761	27.9	21.6	117.6	349	100	1.88	3.0	1058	282	0.28	0.47	27	4.3	2.7

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・揚げたらのさっぱりマリネ・ Pastaこんにやくソテー・コーンサラダ
ドレッシングごま・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. 揚げたらのさっぱりマリネ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをし、白ワインをふる。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・マリネ (1) 玉ねぎ・人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・うす口しょうゆ・酢・レモン汁・粒マスタードを混ぜ合わせて煮立たせ冷まし、(1)を漬ける。 ※各学校で魚にマリネのをせる 2. Pastaこんにやくソテー (1) Pastaこんにやくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、ベーコン・にら・Pastaこんにやくを炒め、塩・こしょう・オイスターソースで味付けする。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. プチグレーゼリー 1個とする。	1. 野菜ふりかけ・1袋 2. 揚げたらのさっぱりマリネ・野菜は食感が残るようにゆでる。 【アレルギー物質】 1. 揚げたらのさっぱりマリネ 小麦、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. Pastaこんにやくソテー ◎ベーコン (乳、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、乳、大豆、豚肉、ごま 4. ドレッシングごま (ごま) ごま 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 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
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
でん粉			6.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
砂糖			5.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酢			7.00				
レモン汁			2.00				
マスタード(粗挽き)			3.00				
◎ベーコン	●		5.00				
◎Pastaこんにやく	●		45.00				
にら		5.3	5.00		4cm		
ごま油			0.70				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		0.50				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎グレーゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
揚げたらのさっぱりマリネ	ランチボックス①
Pastaこんにやくソテー	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
プチグレーゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	737	26.5	20.7	114.7	373	85	1.93	3.0	726	214	0.26	0.46	25	4.0	1.9

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・豚肉と厚揚げのさっぱりいため・小松菜のからししょうゆ和え・ごぼうのスープ
ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. 豚肉と厚揚げのさっぱりいため	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦、大豆) 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. 小松菜のからししょうゆ和え 小麦、大豆 5. ごぼうのスープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
油		12	6.00		ひと口大	(1) 豚肉は塩こうじに漬ける。 (2) 油を熱し、豚肉を炒める。 (3) 人参・白菜の順に加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) 厚揚げ・レモン汁・酒・みりんを加えて炒める。	
豚肉(もも・平切り)			15.00				
塩こうじ	●		1.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
人参		5.6	5.00		いちょう薄 短冊		
白菜		21.3	20.00				
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				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り	3. 小松菜のからししょうゆ和え (1) 小松菜・人参はゆで冷ます。 (2) 砂糖・しょうゆ・溶きからしを合わせる。 ※各学校で材料に調味料をかける。	
人参		11.2	10.00			4. ごぼうのスープ (1) 油を熱し、ベーコン・ごぼう・しめじの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (2) 水を加え、沸騰したらあくをとる。 (3) コンソメスープの素・うす口しょうゆで調味し、最後にねぎ・ごま・ごま油を加える。 ※各学校でスープを沸騰させる。	
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
◎ベーコン	●		5.00		さがき ほぐす 小口		
ごぼう		16.7	15.00				
しめじ		12.5	10.00				
ねぎ		10.6	10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
うす口しょうゆ			1.00				
水			140.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ごま油			0.30				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
豚肉と厚揚げのさっぱりいため	深皿
小松菜のからししょうゆ和え	浅皿
ごぼうのスープ	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	795	28.7	27.9	107.5	468	111	6.02	3.5	1197	303	0.51	0.58	19	5.6	3.0

献立名 牛乳・ハヤシライス・トマトミートオムレツ・大根サラダ・ドレッシング サザンド・キャベツのピクルス
 パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ハヤシライス	1. パインアップル アルミカップを用意する。
米		225	100.00			(1) ハヤシルウは微温湯で溶く。	
牛肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(2) 牛肉は赤ワイン(1/2量)をふる	
赤ワイン			2.00			(3) 油を熱し、にんにくを炒め、 牛肉を加えて塩・こしょうしな がら炒める。	
人参		22.3	20.00		いちょう	(4) 人参・玉ねぎの順に炒め、水	【アレルギー物質】
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大	((1)で使用した水を除く)・赤ワ ワインを加えて煮る。	1. ハヤシライス
にんにく(おろし)	●		0.30			(5) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素・ソース・トマ トケチャップ・チーズ・(1)を加 えて煮込む。	◎ハヤシルウソフト (小麦)
サラダ油			1.00			※各学校であたため、米飯に かける。	小麦、乳、かに、牛肉、大 豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ゼラチン
塩			0.30				2. 牛乳
こしょう			0.03				3. トマトミートオムレ ツ
コンソメゴールド			0.50				◎トマトミートオムレ ツ
◎ハヤシルウソフト	●		12.00				(卵、大豆、鶏肉)
ソース			3.00				卵、大豆、鶏肉
トマトケチャップ			8.00				4. キャベツのピクルス
チーズ(ピザ用)			5.00				小麦
水			100.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
大根		47.1	40.00		細切り	3. 大根サラダ	
人参		11.2	10.00		細切り	大根・人参・きゅうりはゆでて 冷まし、水を切る。	
きゅうり		10.2	10.00		小口	※各学校で材料を混ぜ合わせる	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大	5. 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				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00			6. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
牛乳	
ハヤシライス	中深皿
トマトミートオムレツ	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング サザンド	深皿
キャベツのピクルス	浅皿
パインアップル	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	806	29.1	26.7	117.1	403	83	3.11	4.7	1295	342	0.30	0.59	24	3.6	3.2

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・アスパラソテー・豚肉と厚揚げのさっぱりいため・小松菜のからししょうゆ和えソース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. アスパラソテー (1)アスパラガスはゆでて水を切る。 (2)油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 豚肉と厚揚げのさっぱりいため (1)豚肉は塩こうじに漬ける。 (2)油を熱し、豚肉を炒める。 (3)人参・白菜の順に加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4)厚揚げ・レモン汁・酒・みりんを加えて炒める。 4. 小松菜のからししょうゆ和え (1)小松菜・人参はゆで冷ます。 (2)砂糖・しょうゆ・溶きからしを合わせる。 ※各学校で材料に調味料をかける。	1. ソース ・小袋 【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. アスパラソテー 大豆 4. 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 5. 小松菜のからししょうゆ和え 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00				
グリーンアスパラガス(冷)			25.00		4cm		
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大		
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				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ぶりフライ	ランチボックス①
アスパラソテー	ランチボックス①
豚肉と厚揚げのさっぱりいため	ランチボックス②
小松菜のからししょうゆ和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	27.3	24.9	104.4	438	95	5.74	3.3	852	310	0.48	0.56	20	4.5	2.1

献立名 米飯・牛乳・ハヤシライス^{の具}・トマトミートオムレツ・アスパラソテー・大根サラダ・ドレッシング^{サザン}・キャベツのピクルス・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. 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. トマトミートオムレツ ◎トマトミートオムレツ (卵、大豆、鶏肉) 卵、大豆、鶏肉 4. アスパラソテー 大豆 5. 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)をふる (3) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉を加えて塩・こしょうしながら炒める。 (4) 人参・玉ねぎの順に炒め、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・ソース・トマトケチャップ・チーズ・(1)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		
赤ワイン			1.40				
人参		15.6	14.00		いちょう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.21				
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.35				
◎ハヤシルウソフト	●		8.40				
ソース			2.10				
トマトケチャップ			5.60				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
グリーンアスパラガス(冷)			25.00		4cm	3. アスパラソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大根		47.1	40.00		細切り	4. 大根サラダ 大根・人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる	
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			5. ドレッシング ^{サザン} ※各学校でサラダにかける。	
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大	6. キャベツのピクルス (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。	
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00			7. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハヤシライスの具	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
アスパラソテー	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 ^{サザン}	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
パインアップル	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	757	26.0	24.0	113.1	391	79	2.78	4.2	1102	303	0.33	0.58	25	3.6	2.7

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉とねぎのスタミナいため・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華
豆乳サムゲタン風スープ・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉とねぎのスタミナいため (1) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎの順に炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。 (3) 最後にトウバンジャンを加える。 2. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 3. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 4. 豆乳サムゲタン風スープ (1) 湯の中に鶏肉を加え、あくを取りながら煮る。 (2) 人参・白菜を加える。 (3) 酒・みりん・塩ラーメンスープの素・スープストック・しょうが・にんにくを加える。 (3) 豆乳・ねぎを加えて沸騰させる。 ※各学校で沸騰させる。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 2. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉とねぎのスタミナいため 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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 4. 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 5. 豆乳サムゲタン風スープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉
◎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		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り		
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.00				
酒			5.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン			0.60				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
鶏肉(胸)			20.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		短冊		
白菜		11.2	10.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		斜め切り		
しょうが(おろし)	●		0.40				
にんにく(おろし)	●		0.10				
酒			3.00				
みりん			3.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
豆乳(調製)			30.00				
水			110.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
豚肉とねぎのスタミナいため	浅皿
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
豆乳サムゲタン風スープ	汁わん
ミニチョコケーキ	深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	778	34.8	21.5	112.7	480	179	2.55	4.2	1229	270	0.82	0.61	16	3.6	2.9

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・さわらのもみじ揚げ・キャベツと玉ねぎのソテー・大根の煮付け
豆乳サムゲタン風スープ・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのもみじ揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水に小麦粉・でん粉・おろした人参を混ぜ合わせ衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. お魚ふりかけ・1袋 2. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。
◎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				
塩			0.40				
こしょう			0.01			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. さわらのもみじ揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツと玉ねぎのソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦、さば、大豆 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. 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. 豆乳サムゲタン風スープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉
人参		14.5	13.00		すりおろす		
小麦粉			9.00				
でん粉			3.00				
水			10.00				
油		16	8.00			3. 大根の煮付け (1) こんにやくはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・こんにやくを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り 短冊		
キャベツ		29.5	25.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02			4. 豆乳サムゲタン風スープ (1) 湯の中に鶏肉を加え、あくを取りながら煮る。 (2) 人参・白菜を加える。 (3) 酒・みりん・塩ラーメンスープの素・スープストック・しょうが・にんにくを加える。 (3) 豆乳・ねぎを加えて沸騰させる。 ※各学校で沸騰させる。	
こんにやく			10.00		角切り厚 いちよう厚		
大根		58.9	50.00				
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	
むろ削り			0.30				
水			15.00				
鶏肉(胸)			20.00		ひと口大 短冊 短冊 斜め切り		
人参		5.6	5.00				
白菜		11.2	10.00				
ねぎ		5.3	5.00				
しょうが(おろし)	●		0.40				
にんにく(おろし)	●		0.10				
酒			3.00				
みりん			3.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
豆乳(調製)			30.00				
水			110.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
さわらのもみじ揚げ	浅皿
キャベツと玉ねぎのソテー	浅皿
大根の煮付け	深皿
豆乳サムゲタン風スープ	汁わん
ミニチョコケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	840	36.0	29.3	111.8	500	182	2.61	3.5	1175	223	0.32	0.68	25	3.3	2.7

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉とねぎのスタミナいため・えびしゅうまい・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシング 塩中華・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. 豚肉とねぎのスタミナいため (1) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎの順に炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。 (3) 最後にトウバンジャンを加える。 2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。 3. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. 豚肉とねぎのスタミナいため 小麦,大豆,豚肉 2. 牛乳 乳 3. えびしゅうまい ◎えびシューマイ (小麦,えび) 小麦,えび 4. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦,卵,乳,大豆 5. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦,さば,大豆,ごま) 小麦,さば,大豆,ごま
◎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		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り		
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.00				
酒			5.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン			0.60				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
豚肉とねぎのスタミナいため	ランチボックス①
えびしゅうまい	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	778	32.0	21.5	115.7	472	172	4.91	4.2	1062	230	0.79	0.59	12	3.5	2.6

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・さわらのもみじ揚げ・キャベツと玉ねぎのソテー・大根の煮付け
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのもみじ揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水に小麦粉・でん粉・おろした人参を混ぜ合わせ衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 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。 3. 大根の煮付け (1) こんにやくはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・こんにやくを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 4. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. お魚ふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. さわらのもみじ揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツと玉ねぎのソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦、さば、大豆 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 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
◎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				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
人参		14.5	13.00		すりおろす		
小麦粉			9.00				
でん粉			3.00				
水			10.00				
油		16	8.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り 短冊		
キャベツ		29.5	25.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
こんにやく			10.00		角切り厚 いちよう厚		
大根		58.9	50.00				
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらのもみじ揚げ	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
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	808	30.9	27.2	115.1	489	175	2.27	3.4	1021	256	0.30	0.68	22	3.9	2.4