

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 11月

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

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

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

献立名 米飯・牛乳・さわらの甘辛ソース・人参と青菜の塩こうじナムル・大根サラダ・ドレッシング・パンパンジー
わかめスープ・プチヨーグルトゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの甘辛ソース ・魚	【アレルギー物質】 1. さわらの甘辛ソース 小麦, 大豆 2. 牛乳 乳 3. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 4. 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 5. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆) 乳, 大豆 6. わかめスープ ◎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) 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に塩・しょうゆ・酒で下味 をつける。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00			(2) 天板に油を塗り, 魚を焼き1 個とする。	
塩			0.50			・甘辛ソース	
しょうゆ			0.50			(1) 水・酒・しょうゆ・みりん・ 砂糖を加えて煮立てる。	
酒			1.00			(2) 水溶きでん粉を加えて、十分 加熱する。	
サラダ油			0.50			※各学校で魚にソースをかける。	
酒			2.00			2. 人参と青菜の塩こうじナムル	
しょうゆ			3.00			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
みりん			1.00			(2) ごま油を熱し, 人参を炒める。	
砂糖			2.00			(3) 火が通ったら, 小松菜を加え 塩・コンソメスープの素・塩こ うじ・ごまを加えてさらに炒め る。	
でん粉			0.40				
水			7.00				
小松菜(冷)			40.00		4 c m		
人参		16.7	15.00		細切り		
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
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(パンパンジー)	●		8.00				
わかめ			1.00				
高野豆腐			3.00				
ねぎ		8.4	5.00		細切り		
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.50		小口		
ヘルシーファームスープ・ストック	●		1.00				
酒			1.00				
ごま油			0.10				
ごま(白・粒)			1.00				
水			140.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				
						6. 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	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
さわらの甘辛ソース	浅皿			
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿			
大根サラダ	深皿			
ドレッシング・パンパンジー	深皿			
わかめスープ	汁わん			
プチヨーグルトゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	732	31.6	22.5	103.3	402	107	3.19	3.6	1381	299	0.29	0.64	19	3.8	3.2

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉と野菜のピリ辛ラーメン・米粉入り春巻・人参と青菜の塩こうじナムル
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	
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 豚肉と野菜のピリ辛ラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	・野菜	【アレルギー物質】
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	白菜・にらはゆでて冷ます。	1. 豚肉と野菜のピリ辛
白菜		42.6	40.00		細切り	・スープ	ラーメン
にら		10.6	10.00		3cm	(1) ごま油を熱し、唐辛子・豚肉	ヘルシーファームスープストック
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り	・玉ねぎの順に塩・こしょうし	(大豆、鶏肉、豚肉)
ごま油			1.00			ながら炒め、水を加え煮る。	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚
塩			0.15			(2) 沸騰したらあくを取り、スー	肉、ごま
こしょう			0.03			プストック・しょうゆ・トウバ	2. 牛乳
ヘルシーファームスープストック	●		2.00			ンジャンを加えて煮る。	乳
しょうゆ			10.00			※各学校で、スープを沸騰させ	3. 米粉入り春巻
トウバンジャン			0.40			る。どんぶりにゆでためんを盛	◎米粉入り春巻
水			220.00			り、野菜をのせ、スープをかけ	(小麦、大豆、鶏肉、豚肉
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00			る。	)
油		3	2.00			3. 米粉入り春巻	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
小松菜(冷)			40.00			油で揚げ、1個とする。	4. 人参と青菜の塩こう
人参		16.7	15.00		4cm	(180℃)	じナムル
ごま油			0.80		細切り		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
塩			0.30			4. 人参と青菜の塩こうじナムル	ごま
コンソメゴールド			0.30			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	5. プチヨーグルトゼリー
塩こうじ	●		2.00			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	◎ヨーグルトゼリー
ごま(白・粒)			2.00			(3) 火が通ったら、小松菜を加え	(乳、大豆)
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			塩・コンソメスープの素・塩こ	乳、大豆
						うじ・ごまを加えてさらに炒め	
						る。	
						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	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
豚肉と野菜のピリ辛ラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
米粉入り春巻	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
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)
	761	33.4	22.5	114.5	399	89	6.13	3.3	1455	321	0.71	0.56	25	8.9	3.7

献立名 米飯・牛乳・さわらの甘辛ソース・スパゲティのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・大根サラダ
ドレッシング・パンパンジー・プチヨーグルトゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの甘辛ソース ・ 魚	【アレルギー物質】 1. さわらの甘辛ソース 小麦、大豆 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. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳、大豆) 乳、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に塩・しょうゆ・酒で下味をつける。 (2) 天板に油を塗り、魚を焼き1個とする。 ・ 甘辛ソース	
さわら(切り身)		70g×1	70.00			(1) 水・酒・しょうゆ・みりん・砂糖を加えて煮立てる。 (2) 水溶きでん粉を加えて、十分加熱する。 ※各学校で魚にソースをかける。	
塩			0.50				
しょうゆ			0.50				
酒			1.00				
サラダ油			0.50				
酒			2.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
砂糖			2.00				
でん粉			0.40				
水			7.00				
スパゲティ(カット)			10.00			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。	
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	3. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、小松菜を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。	
人参		16.7	15.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00			4. 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。	
ごま(白・粒)			2.00				
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(パンパンジー)	●		8.00			5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			6. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらの甘辛ソース	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
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング・パンパンジー	ランチボックス③
プチヨーグルトゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	741	30.7	21.2	110.1	365	100	2.96	3.5	1093	297	0.31	0.65	19	3.8	2.6

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・豚肉と野菜の塩だれいため・米粉入り春巻・大根サラダ・トレッピングパンパシージー
プチヨーグルトゼリー

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉と野菜の塩だれいため (1) スープストック・塩ラーメンの素・酒を合わせる。 (2) さやいんげんはゆでる。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を加えて炒める。 (4) 人参・玉ねぎ・キャベツの順に加え、塩・こしょうしながら炒める。 (5) (1)の調味料を加えて、最後にさやいんげん・レモン汁を加える。	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			60.00		一口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		一口大		
キャベツ		35.3	30.00		一口大		
さやいんげん(冷)			5.00		4 c m		
にんにく（おろし）	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう（粗挽き）			0.03				
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	●		3.00				
酒			5.00				
レモン汁			1.00				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				
油		3	2.00				
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(パンパンジー)	●		8.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				
						2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃)	【アレルギー物質】 1. 豚肉と野菜の塩だれいため ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 米粉入り春巻 ◎米粉入り春巻 (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. 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 5. プチヨーグルトゼリー 一 ◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆) 乳, 大豆 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
						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(パンパンジー) ※各学校でサラダにかける。	
						5. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
野菜ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
豚肉と野菜の塩だれいため		ランチボックス①					
米粉入り春巻		ランチボックス②					
大根サラダ		ランチボックス③					
ドレッシングハンバーグ		ランチボックス③					
プチヨーグルトゼリー		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	757	29.1	24.1	108.8	353	87	5.25	4.1	893	162	0.79	0.53	28	3.3	2.2

A 献立

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. マカロニチーズシチュー	1. カリフラワーのピクルス
牛乳		1本	206.00			(1) ホールコーンは汁をきる。	7ℓミカップ [®] を用意する。
◎ベーコン	●		10.00			(2) マカロニはゆでる。	
マカロニ			15.00			(3) ブロッコリーはゆでて冷ます。	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(4) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
ホールコーン（缶）			10.00			(5) バター・油を熱し、小麦粉を	
ブロッコリー（冷）	●		20.00			ふるい入れ、弱火でこげつかない	
サラダ油			0.60			ようよく炒める。	
塩			0.50			(6) 火を止め水（1/4量）を入れ、	【アレルギー物質】
こしょう			0.04			ホワイトルウを作る。	1. マカロニチーズシ
サラダ油			3.00			(7) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ	ュー
バター			2.00			の順に塩・こしょうしながら炒	◎ベーコン
小麦粉			8.00			め、残りの水を加える。	（乳、豚肉）
脱脂粉乳			8.00			(8) 沸騰したらあくを取り、コン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚
生クリーム			2.00			ソメスープの素を加える。	肉
コンソメゴールド			1.20			(9) やわらかくなったら、ルウを	2. 牛乳
チーズ（ピザ用）			10.00			入れて煮込み、脱脂粉乳・チーズ	乳
水			160.00			を加える。	3. トマトミートオムレ
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			(10) ホールコーン・マカロニを加	ツ
人参		5.6	5.00		細切り	え、最後に生クリームを入れる	◎トマトミートオムレ
キャベツ		41.2	35.00		細切り	※各学校でブロッコリーを加え	ツ
きゅうり		15.4	15.00		小口	てあたためる。	（卵、大豆、鶏肉）
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｺｰﾙｽﾛｰ）	●		8.00			2. トマトミートオムレツ	卵、大豆、鶏肉
カリフラワー（冷）	●		20.00			蒸して、1個とする。	4. 花形ピーチゼリー
カレー粉			0.01			3. コールスローサラダ	◎ﾐﾆﾃﾞﾞｻｰﾄ（ﾋｰﾁ）
塩			0.08			人参・キャベツ・きゅうりはゆ	（もも）
コンソメゴールド			0.80			でて冷まし、水を切る。	5. カリフラワーのピク
砂糖			2.50			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	ルス
しょうゆ			1.20			4. ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｺｰﾙｽﾛｰ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
酒			0.80			※各学校でサラダにかける。	6. ロールパン
酢			2.00			5. カリフラワーのピクルス	小麦、乳、大豆
サラダ油			0.08			(1) カリフラワーはカレー粉を加	
唐辛子（たかの爪）			0.01		輪切り	えてゆでる。	
水			4.00			(2) 塩・コンソメスープの素・砂	
◎ﾐﾆﾃﾞﾞｻｰﾄ（ﾋｰﾁ）	●	1個	30.00			糖・しょうゆ・酒・酢・油・唐	
						辛子・水を煮立てて冷まし、	
						(1)を漬ける。	
						6. 花形ピーチゼリー	
						1個とする。（スプーン付き）	

2025/9/1

献立名 牛乳・ソースカツ丼・信田和え・すまし汁・つぶあん入り草団子

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
ソースカツ丼		どんぶり		はし		◎ : 加工	
信田和え		浅皿					
すまし汁		汁わん					
つぶあん入り草団子		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	748	27.2	19.6	118.3	351	95	3.33	3.7	951	252	0.74	0.51	28	4.3	2.3

献立名 ロールパン・牛乳・マカロニチーズシチュー・トマトミートオムレツ・さやいんげんと玉ねぎのソテー
コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・カリフラワーのピクルス・花形ピーチゼリー

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. マカロニチーズシチュー	【アレルギー物質】 1. マカロニチーズシチュー ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレツ ◎トマトミートオムレツ (卵, 大豆, 鶏肉) 卵, 大豆, 鶏肉 4. さやいんげんと玉ねぎのソテー 大豆 5. 花形ピーチゼリー ◎ミディザート(ピーチ) (もも) もも 6. ロールパン 小麦, 乳, 大豆 7. カリフラワーのピクルス 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00			(1) ホールコーンは汁をきる。 (2) マカロニはゆでる。 (3) ブロッコリーはゆでて冷ます。 (4) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (5) バター・油を熱し, 小麦粉を ふるい入れ, 弱火でこげつかな いようよく炒める。 (6) 火を止め水(1/4量)を入れ, ワイトルウを作る。 (7) 油を熱し, ベーコン・玉ねぎ の順に塩・こしょうしながら炒 め, 残りの水を加える。 (8) 沸騰したらあくを取り, コン ソメスープの素を加える。 (9) やわらかくなったら, ルウを 入れて煮込み, 脱脂粉乳・チー ズを加えて煮込む。 (10) ホールコーン・マカロニを加 え, 最後に生クリームを入れる ※各学校でブロッコリーを加え てあたため, 保温汁わんに入れ る。	
◎ベーコン	●		7.00			2. トマトミートオムレツ	
マカロニ			10.50		細切り	蒸して, 1個とする。	
玉ねぎ		37.3	35.00			3. さやいんげんと玉ねぎのソテー	
ホールコーン(缶)			7.00			(1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し, 玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうしながら炒める。	
ブロッコリー(冷)	●		14.00			4. コールスローサラダ	
サラダ油			0.42			人参・キャベツ・きゅうりはゆ でて冷まし, 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
塩			0.35			5. ドレッシング・コールスロー	
こしょう			0.03			※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			2.10			6. カリフラワーのピクルス	
バター			1.40			(1) カリフラワーはカレー粉を加 えてゆでる。 (2) 塩・コンソメスープの素・砂 糖・しょうゆ・酒・酢・油・唐 辛子・水を煮立てて冷まし, (1)を漬ける。	
小麦粉			5.60			7. 花形ピーチゼリー	
脱脂粉乳			5.60			1個とする。(スプーン付き)	
生クリーム			1.40				
コンソメゴールド			0.84				
チーズ(ピザ用)			7.00				
水			112.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4cm		
さやいんげん(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り 小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
カリフラワー(冷)	●		20.00				
カレー粉			0.01				
塩			0.08				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			2.50				
しょうゆ			1.20				
酒			0.80				
酢			2.00				
サラダ油			0.08		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
水			4.00				
◎ミディザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分	
ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
マカロニチーズシチュー	保温汁わん			
トマトミートオムレツ	ランチボックス①			
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
コールスローサラダ	ランチボックス②			
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス②			
カリフラワーのピクルス	ランチボックス④			
花形ピーチゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	880	29.8	36.1	110.6	546	93	2.18	3.4	1740	194	0.39	0.71	74	6.2	4.3

献立名 米飯・牛乳・ソースカツ・さやいんげんと玉ねぎのソテー・ぐる煮・信田和え・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. ソースカツ	【アレルギー物質】 1. ソースカツ ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんと玉ねぎのソテー 大豆 4. ぐる煮 小麦, さば, 大豆 5. 信田和え 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			(1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160～170℃)	
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00			(2) 水に砂糖・しょうゆ・酒・トマトケチャップ・ソースを入れて煮立てる。	
油		14	7.00			※各学校でヒレカツ2個にソースをかける。	
砂糖			0.50			2. さやいんげんと玉ねぎのソテー	
しょうゆ			1.00			(1) さやいんげんはゆでる。	
酒			3.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
トマトケチャップ			4.00			3. ぐる煮	
ソース			6.00			(1) こんにゃくはゆでる。	
水			5.00			(2) ごぼう・大根は下ゆでする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4cm	(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。	
さやいんげん(冷)			10.00			(4) だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにゃくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	
サラダ油			0.50			4. 信田和え	
塩			0.40			(1) 油揚げはゆでて油抜きし、砂糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。	
こしょう			0.02			(2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。	
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	※各学校で、材料を和え、調味料をかける。	
大根		23.6	20.00		1cm厚	5. つぶあん入り草団子	
人参		11.2	10.00		8mm厚	1個とする。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
油揚げ			5.00		細切り		
砂糖			0.60				
しょうゆ			0.80				
水			8.00				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
ソースカツ	ランチボックス①			
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
ぐる煮	ランチボックス②			
信田和え	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			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	767	27.2	20.0	122.3	359	97	3.24	3.6	968	275	0.74	0.50	18	5.1	2.3

献立名 (黒ロールパン)・牛乳・ミートスパゲティ・野菜のペッパーソテー・大豆とコーンのサラダ

ドレッシング サザンﾄﾞ・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
黒ロールパン35		1個	57.50			1. (黒ロールパン) 追加のみ	1. 大豆とコーンのサラ ダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. ミートスパゲティ	2. ドレッシング サザンﾄﾞ アルミカップを用意する。
牛肉(ミンチ)			15.00			(1) ハヤシルウは微温湯で溶く。	
豚肉(ミンチ)			15.00			(2) 油を熱し、牛肉・豚肉・人参 ・玉ねぎの順に塩・こしょうし ながら炒め、水((1)で使用した 水を除く)を加えて煮る。	
人参		16.7	15.00		みじん	(3) 煮立ったらあくを取り、コン ソメスープの素・ハヤシルウ・ 砂糖・しょうゆ・赤ワイン・ト マトケチャップ・チーズを加え て煮込む。	【アレルギー物質】 1. ミートスパゲティ ◎ハヤシルウソフト (小麦) 小麦、乳、かに、牛肉、大 豆、鶏肉、豚肉、ゼラチ ン
玉ねぎ		42.6	40.00		みじん	(4) 最後に水溶き上新粉を加える。 ※各学校でミートソースをあた ため、あたためたスパゲティに かける。	2. 牛乳 乳
サラダ油			1.00				3. 野菜のペッパーソテー
塩			0.50				(1) アスパラガスはゆでて水を切 る。
こしょう			0.04				(2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツ を炒める。
コンソメゴールド			1.00				(3) (1)を加えてさらに炒め、粗挽 きこしょう・砂糖・うす口しょ うゆで調味する。
◎ハヤシルウソフト	●		8.00				4. 大豆とコーンのサラダ
砂糖			2.00				(1) ホールコーンは汁を切る。
しょうゆ			0.60				(2) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。
赤ワイン			1.40				(3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。
トマトケチャップ			20.00				5. ドレッシング サザンﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。
チーズ(ピザ用)			5.00				6. プチ青りんごゼリー 1個とする。
水			90.00				
上新粉			2.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		ひと口大 4 c m		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.06				
砂糖			0.40				
うす口しょうゆ			2.00				
大豆(水煮)			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(サザンﾄﾞ)	●		8.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(黒ロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ミートスパゲティ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
野菜のペッパーソテー	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
大豆とコーンのサラダ	深皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング サザンﾄﾞ	深皿(アルミカップ)			
プチ青りんごゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	882	34.6	27.1	130.1	374	114	3.57	4.7	1790	217	0.47	0.58	25	8.3	4.5

献立名 中華風おこわ・牛乳・さばの塩焼き・もやしと人参のソテー・小松菜と糸こんのごま和え・たくあん・みそ汁

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
中華風おこわ		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			
さばの塩焼き		浅皿					
もやしと人参のソテー		浅皿					
小松菜と糸こんのごま和え		深皿					
たくあん		浅皿（アルミカップ）					
みそ汁		汁わん					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	769	38.9	26.7	100.8	414	127	4.45	4.5	1967	235	0.55	0.68	16	5.1	4.9

献立名 黒ロールパン・牛乳・とり肉のレモンから揚げ・もやしと人参のソテー・野菜のペッパーソテー

大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サザンド・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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. とり肉のレモンから揚げ (1) 鶏肉にでん粉をまぶして揚げ る。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉のレモンから揚げ 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. もやしと人参のソテー 大豆 4. 野菜のペッパーソテー 小麦・大豆 5. 大豆とコーンのサラ ダ 大豆 6. プチ青りんごゼリー ◎青りんごゼリー (大豆、りんご) 大豆、りんご 7. 黒ロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00			(2) しょうゆ・みりんを煮立てて レモン汁を加える。	
鶏肉		25g×3	75.00			(3) (1)に(2)をからめ、3個とする	
でん粉			8.00			2. もやしと人参のソテー (1) もやしはゆでる。	
油		8	5.00			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ しょうしながら炒める。	
しょうゆ			7.00			3. 野菜のペッパーソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切 る。	
みりん			5.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツ を炒める。	
レモン汁			3.00			(3) (1)を加えてさらに炒め、粗挽 きこしょう・砂糖・うす口しょ うゆで調味する。	
もやし		31	30.00		4cm 細切り	4. 大豆とコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。	
人参		5.6	5.00			(2) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。	
サラダ油			0.50			(3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。	
塩			0.40			5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.02			6. プチ青りんごゼリー 1個とする。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		ひと口大 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.06				
砂糖			0.40				
うす口しょうゆ			2.00				
大豆(水煮)			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
とり肉のレモンから揚げ	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
野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
大豆とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	ランチボックス③
プチ青りんごゼリー	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)
	834	34.4	35.1	97.1	366	96	2.62	3.7	1396	153	0.36	0.63	25	4.8	3.5

献立名 中華風おこわ・牛乳・さばの塩焼き・もやしと人参のソテー・野菜のペッパーソテー

小松菜と糸こんのごま和え・たくあん

食品名	区分	1人当り 購入量(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		138	60.00			1. 中華風おこわ	【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き 2. 牛乳 乳 3. もやしと人参のソテー 大豆 4. 野菜のペッパーソテー 小麦、大豆 5. 小松菜と糸こんのごま和え 小麦、大豆、ごま 6. 中華風おこわ 小麦、大豆、豚肉
もち米		80	40.00			(1) グリンピースはゆでる。	
グリンピース(冷)			5.00			(2) 湯の中に戻したしいたけ・豚肉を入れて煮る。	
干しいたけ(スライス)			0.60		細切り	(3) 沸騰したらあくをとり、塩・こしょう・砂糖・みりん・酒・しょうゆを加える。	
豚肉(もも・平切り)			20.00		1cm角	(4) 米・もち米・(3)・グリンピース・水を合わせて炊く。	
塩			0.10				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
みりん			0.60				
酒			4.40				
しょうゆ			8.40				
水			9.00				
牛乳		1本	206.00			2. さばの塩焼き	
さば(切り身)		70g×1	70.00			(1) 魚に塩をふる。	
塩			0.50			(2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
サラダ油			0.50				
もやし		31	30.00		4cm	3. もやしと人参のソテー	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) もやしはゆでる。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
塩			0.40				
こしょう			0.02				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	4. 野菜のペッパーソテー	
キャベツ		29.5	25.00		ひと口大	(1) アスパラガスはゆでて水を切る。	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm	(2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを炒める。	
サラダ油			0.50			(3) (1)を加えてさらに炒め、粗挽きこしょう・砂糖・うす口しょうゆで調味する。	
こしょう(粗挽き)			0.06				
砂糖			0.40				
うす口しょうゆ			2.00				
油揚げ			5.00		細切り	5. 小松菜と糸こんのごま和え	
糸こんにゃく(白)			10.00		4cm	(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
小松菜(冷)			35.00		4cm	(2) 油揚げはゆでて油抜きする。	
砂糖			1.00			(3) 糸こんにゃくはゆでる。	
しょうゆ			4.00			(4) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。	
ごま(白・粒)			1.00			※各学校で材料とごまを混ぜ、調味液をかける。	
◎たくあん(千切り)	●		10.00				

献立名	食器
中華風おこわ	ランチボックス主食
牛乳	
さばの塩焼き	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
野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
小松菜と糸こんのごま和え	ランチボックス③
たくあん	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	36.3	26.3	100.0	354	109	3.50	4.2	1575	237	0.56	0.69	26	4.5	3.9

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・大根とウインナのいため煮・とんとんサラダ・ドレッシング ごま・白菜たっぷり汁
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. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのい ため煮 ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. とんとんサラダ 豚肉 5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 白菜たっぷり汁 小麦、さば、大豆
油		14	7.00				
◎チキンウインナースライス	●		15.00		短冊		
大根		53	45.00				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
豚肉(もも肉切り)			10.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			15.00		5cm		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(すり身)			0.80		細切り		
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			5. 白菜たっぷり汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参・戻したい たけの順に加えて煮る。 (3) 白菜を加え、沸騰したらあく を取る。 (4) やわらかくなったら、塩・う す口しょうゆを加える。 (5) 煮立ったら水溶きでん粉を加 える。 ※各学校で沸騰させる。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
あじフライ	浅皿			
大根とウインナのいため煮	深皿			
とんとんサラダ	浅皿			
ドレッシング ごま	浅皿			
白菜たっぷり汁	汁わん			
ソース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	767	27.0	25.7	107.6	370	111	2.14	3.3	1168	162	0.37	0.46	29	4.1	2.9

献立名 牛乳・チキンカレー・豆腐ハンバーグ・ツナサラダ・ドレッシング ごま・アロエフルーツ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. チキンカレー	1. アロエフルーツ
米		225	100.00			(1) カレールーは微温湯で溶く。	アルミカップを用意する。
鶏肉			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、鶏肉・じゃが芋・	
じゃが芋		55.6	50.00		2cm角	人参・玉ねぎの順に塩・こしょ	
人参		22.3	20.00		いちよう	う・カレー粉をしながら炒め、	
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大	水((1)で使用した水を除く)を加	
サラダ油			1.00			え煮る。	
塩			0.30			(3) あくを取り、コンソメスー	【アレルギー物質】
こしょう			0.03			プの素を加える。	1. チキンカレー
カレー粉			0.30			(4) やわらかくなったら、ルー・	◎給食用カレー粉
コンソメゴールド			0.50			ソース・チーズを入れてさらに	(小麦、大豆、豚肉)
◎給食用カレー粉	●		15.00			煮込む。	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚
ソース			2.00			※各学校でカレーをあたため、	肉、りんご
チーズ（ピザ用）			8.00			米飯にかける。	2. 牛乳
水			100.00				乳
◎豆腐ハンバーグ	●	1 個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ	3. 豆腐ハンバーグ
まぐろフレーク水煮			10.00			蒸して1個とする。	◎豆腐ハンバーグ
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		(大豆、鶏肉、豚肉)
きゅうり		10.2	10.00		細切り	3. ツナサラダ	大豆、鶏肉、豚肉
ドレッシング（香りごま）	●		8.00			(1) まぐろ水煮は汁を切る。	4. ツナサラダ
アロエ シラップ漬	●		25.00			(2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷	大豆
ハインツアップル(缶・飛ット)			15.00			まし、水を切る。	5. ドレッシング ごま
						※各学校で材料を混ぜ合わせる	ドレッシング（香りごま）
						4. ドレッシング ごま	(ごま)
						※各学校でサラダにかける。	ごま
						5. アロエフルーツ	
						アロエベラとパインを混ぜ合わ	
						せ、汁を切って40gとする。	

献立名		食器		その他		区分			
牛乳				トレイ		●	：統一	・食品はすべて洗浄する！	
チキンカレー		中深皿		はし		◎	：加工	・加熱は75℃、1分以上！	
豆腐ハンバーグ		浅皿		スプーン				・調理後食品の温度管理を！	
ツナサラダ		深皿						・二次汚染防止の徹底！	
ドレッシングごま		深皿						・調理・配膳時間の短縮！	
アロエフルーツ		浅皿（アルミカップ）							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	890	34.0	30.7	125.8	400	111	6.32	4.2	1150	268	0.38	0.53	29	9.3	3.0

献立名 米飯・赤しそふりかけ・牛乳・あじフライ・にらと玉ねぎのソテー・大根とウインナのいため煮
とんとんサラダ・ドレッシングごま・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃～170℃)	1. 赤しそふりかけ ・ 1袋
◎赤しそふりかけ	●	1袋	1.70				2. ソース ・ 小袋
牛乳		1本	206.00			2. 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。	
◎あじフライ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00			3. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。	【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. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. 大根とウインナのい ため煮 ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 5. とんとんサラダ 豚肉 6. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4 c m		
にら		5.3	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナースライス	●		15.00			4. とんとんサラダ (1) 豚肉はゆでる。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 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。	
大根		53	45.00		短冊		
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
豚肉(もも肉切り)			10.00		ひと口大 5 c m		
糸こんにゃく(白)			15.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
人参		5.6	5.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
赤しそふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根とウインナのいため煮	ランチボックス②
とんとんサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
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)
	770	26.9	26.1	107.6	357	107	1.95	3.2	1134	152	0.36	0.45	22	3.7	2.8

D 献立

食

福神漬・アロエフルーツ

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		スプーン (BOX)	
チキンカレーの具	保温汁わん		
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①		
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①		
ツナサラダ	ランチボックス②		
ドレッシング ごま	ランチボックス②		
福神漬	ランチボックス④		・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！
アロエフルーツ	ランチボックス③		

2025/9/1

献立名

米飯・牛乳・さわらの西京焼き・ツナと大根のさっぱりいため・ごぼうサラダ・ドレッシング・パンパンジー

食数 合計

食

あっさりスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆 2. 牛乳 乳 3. ツナと大根のさっぱりいため 小麦,大豆 4. ごぼうサラダ ごま 5. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦,大豆,ごま) 小麦,大豆,ごま 6. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) ヘルシーファームスープストック (大豆,鶏肉,豚肉) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00			(1)みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2)天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	2. ツナと大根のさっぱりいため	
みそ(信州)			7.00			(1)まぐろ油漬は汁を切る。	
酒			1.00			(2)ホールコーンば汁を切る。	
みりん			4.00			(3)高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。	
砂糖			4.50			(4)油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。	
サラダ油			0.50			(5)やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。	
まぐろ油漬			10.00			(6)レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
人参		11.2	10.00		細切り	3. ごぼうサラダ	
大根		35.3	30.00		細切り	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。	
ホールコーン(缶)			5.00			4. ドレッシング・パンパンジー	
高野豆腐			2.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.30			5. あっさりスープ	
塩			0.10			(1)湯に、白菜を加えて煮る。	
砂糖			1.50			(2)スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。	
しょうゆ			2.00			※各学校で、沸騰させる。	
レモン汁			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(パンパンジー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
さわらの西京焼き	浅皿			
ツナと大根のさっぱりいため	浅皿			
ごぼうサラダ	深皿			
ドレッシング・パンパンジー	深皿			
あっさりスープ	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)
	776	33.8	23.3	110.4	406	119	2.70	3.7	1276	194	0.29	0.63	14	4.8	3.2

献立名 米飯・牛乳・おろしチキンカツ・しらたきと人参の明太いため・ハムときゅうりのサラダ

ドレッシング・パンパンジー・カリカリごま大豆・あっさりスープ

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. おろしチキンカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. カリカリごま大豆 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			・おろしだれ (1) 水に、大根おろし・砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えて煮立てる。 (2) 最後に水耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、チキンカツにおろしだれをかける。	【アレルギー物質】 1. おろしチキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				2. 牛乳
油		14	7.00				3. しらたきと人参の明太いため
大根		35.3	30.00		おろす 小口		◎明太子(バラ)
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.4	3.00				(小麦、大豆)
砂糖			2.50				小麦、大豆、ごま
しょうゆ			4.00				4. ハムときゅうりのサラダ
レモン汁			2.00				◎ポークハム
水			4.00				(豚肉)
人参		11.2	10.00		細切り 4cm	2. しらたきと人参の明太いため (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、人参・糸こんにゃくを炒める。 (3) しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。	5. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング(パンパンジー)
糸こんにゃく(白)			40.00				(小麦、大豆、ごま)
◎明太子(バラ)	●		4.00				小麦、大豆、ごま
ごま油			0.20				6. カリカリごま大豆
しょうゆ			0.80				(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。
みりん			2.00				5. カリカリごま大豆
◎ポークハム	●		15.00		短冊5mm		(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。
きゅうり		25.6	25.00		細切り		6. あっさりスープ
ホールコーン(缶)			15.00				(1) 湯に、白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。
ドレッシング(パンパンジー)	●		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				
◎カニカマフレーク	●		10.00		短冊 小口		
白菜		26.6	25.00				
ねぎ		10.6	10.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一
牛乳		はし	◎ : 加工
おろしチキンカツ	浅皿		
しらたきと人参の明太いため	浅皿		
ハムときゅうりのサラダ	深皿		
ドレッシング・パンパンジー	深皿		
カリカリごま大豆	浅皿(アルミカップ)		
あっさりスープ	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)
	824	29.9	26.8	118.4	501	155	9.46	3.6	1547	169	0.29	0.47	19	5.9	3.9

献立名

米飯・牛乳・さわらの西京焼き・さやいんげんと玉ねぎのソテー・ツナと大根のさっぱりいため
ごぼうサラダ・ドレッシング・パンパンジー・カリカリごま大豆

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんと玉ねぎのソテー 大豆 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦、大豆 5. ごぼうサラダ ごま 6. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 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			(1) みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	(2) 天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	
みそ(信州)			7.00			2. さやいんげんと玉ねぎのソテー	
酒			1.00			(1) さやいんげんはゆでる。	
みりん			4.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
砂糖			4.50			3. ツナと大根のさっぱりいため	
サラダ油			0.50			(1) まぐろ油漬けは汁を切る。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(2) ホールコーンは汁を切る。	
さやいんげん(冷)			10.00		4cm	(3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。	
サラダ油			0.50			(4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。	
塩			0.40			(5) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。	
こしょう			0.02			(6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
まぐろ油漬			10.00			4. ごぼうサラダ	
人参		11.2	10.00		細切り	ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
大根		35.3	30.00		細切り	※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
ホールコーン(缶)			5.00			5. ドレッシング・パンパンジー	
高野豆腐			2.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.30			6. カリカリごま大豆	
塩			0.10			(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			2.00				
レモン汁			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(パンパンジー)	●		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				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
さわらの西京焼き	ランチボックス①			
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
ツナと大根のさっぱりいため	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・パンパンジー	ランチボックス③			
カリカリごま大豆	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)
	807	35.6	25.2	113.0	354	137	3.30	4.1	1081	196	0.31	0.64	11	6.3	2.7

献立名

米飯・牛乳・おろしチキンカツ・さやいんげんと玉ねぎのソテー・しらたきと人参の明太いため

食数 合計

食

ハムときゅうりのサラダ・ドレッシングパンパンジー・カリカリごま大豆

食 品 名	区 分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. おろしチキンカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. おろしチキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんと玉ねぎのソテー 大豆 4. しらたきと人参の明太いため ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま 5. ハムときゅうりのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 6. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. 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			・おろしだれ (1) 水に、大根おろし・砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えて煮立てる。 (2) 最後に水耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、チキンカツにおろしだれをかける。	
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00		おろす 小口		
油		14	7.00				
大根		35.3	30.00				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.4	3.00				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.00				
レモン汁			2.00				
水			4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4 c m	2. さやいんげんと玉ねぎのソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
さやいんげん(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		細切り 4 c m	3. しらたきと人参の明太いため (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、人参・糸こんにゃくを炒める。 (3) しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。	
糸こんにゃく(白)			40.00				
◎明太子(バラ)	●		4.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
◎ポークハム	●		15.00		短冊5mm 細切り	4. ハムときゅうりのサラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (3) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		25.6	25.00				
ホールコーン(缶)			15.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00			5. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかけます。	
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50			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。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
おろしチキンカツ	ランチボックス①			
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			
しらたきと人参の明太いため	ランチボックス②			
ハムときゅうりのサラダ	ランチボックス③			
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③			
カリカリごま大豆	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	810	29.0	26.6	116.9	421	152	9.44	3.6	1283	171	0.29	0.46	16	6.0	3.2

献立名

サンドイッチバンズ・牛乳・コロッケバーガー・野菜のマスタードいため・大根サラダ・ドレッシング サザンﾄﾞ

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1.コロッケバーガー ・豚肉コロッケ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1.コロッケバーガー ◎豚肉コロッケ40 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご 2.牛乳 乳 3.野菜のマスタードいた ため 小麦、大豆、豚肉、りん ご 4.白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ) (もも) もも 5.サンドイッチバンズ 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			・スパゲティのソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、人参・玉ねぎ・キ ャベツの順に塩・こしょうしな がら炒める。 (3)スパゲティ・トマトケチャッ プ・ソースを入れ、さらに炒め る。	
◎豚肉コロッケ40	●	40g×2個	80.00			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。	
油		16	8.00			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。	
スパゲティ(カット)			10.00		細切り	4.ドレッシング サザンﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。	
人参		5.6	5.00		細切り	5.白桃 汁を切り、25gとする。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		17.7	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			2.00				
人参		11.2	10.00		短冊		
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				
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(サザンﾄﾞ)	●		8.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ)	●		25.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
サンドイッチバンズ	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ主食(ﾊﾞﾝ)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
コロッケバーガー	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ①			
野菜のマスタードいため	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ②			
大根サラダ	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ③			
ドレッシング サザンﾄﾞ	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ③			
白桃	ﾗﾝﾁﾎﾞｯｸｽ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)
	847	24.9	32.7	116.6	441	94	12.59	2.6	1121	204	0.41	0.55	39	8.6	2.9

献立名 米飯・牛乳・豚肉の梅風味いため・もやしと人参のソテー・野菜のマスタードいため
キャベツとのかき揚げ・ごまみそかけ・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. 豚肉の梅風味いため (1) 豚肉に酒をまぶす。	1. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00			(2) しょうゆ・みりん・酒・ねり 梅を合わせる。	
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	(3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎの順 に炒め、(2)を加えてからめる。	
酒			3.00			(4) 最後に水耕ねぎ・ごまを加え て炒める。	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	2.3	2.00		小口		【アレルギー物質】 1. 豚肉の梅風味いため 小麦、大豆、豚肉、ごま
サラダ油			1.00				2. 牛乳
しょうゆ			4.00			2. もやしと人参のソテー (1) もやしはゆでる。	3. もやしと人参のソテ ー
みりん			6.00			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ しょうしながら炒める。	大豆
酒			3.00				4. 野菜のマスタードい ため
◎しばり出しねり梅	●		5.00			3. 野菜のマスタードいため (1) ブロッコリーはゆでる。	小麦、大豆、豚肉、りん ご
ごま（白・粒）			2.50			(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。	5. キャベツとのりのご まみそかけ
もやし		31	30.00		4 c m	(3) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。	大豆、ごま
人参		5.6	5.00		細切り		6. カルチーズ ◎チーズ（キャンディ・カルシウム） （乳）
サラダ油			0.50			4. キャベツとのりのごまみそかけ (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、 水を切る。	乳
塩			0.40			(2) 砂糖・みそ・すりごま・水を 合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で、人参・キャベツ・ を混ぜ合わせ、みそだれをかけ のりをのせる。	
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		短冊		
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
砂糖			2.00				
みそ（信州）			4.50				
ごま（白・すり）			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.50				
◎チーズ（キャンディ・カルシウム）	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉の梅風味いため	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
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
キャベツとのりのごまみそかけ	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	743	31.5	22.6	106.1	446	114	2.91	4.4	1295	302	0.83	0.60	41	5.5	3.3

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・ささみチーズカツ・大根のきんぴら・春雨サラダ・ドレッシング 塩中華
ジンジャースープ・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ささみチーズカツ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. パインアップル 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			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。	【アレルギー物質】 1. ささみチーズカツ ◎ササミチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉
◎ササミチーズフライ	●	60g×1	60.00				2. 牛乳
油		14	7.00				3. 大根のきんぴら
大根		35.3	30.00		5mm幅		小麦、大豆、ごま
人参		11.2	10.00		細切り		4. 春雨サラダ
サラダ油			0.50				◎ササミチーズフライ
砂糖			0.80				(小麦、卵、大豆、ごま)
しょうゆ			2.00				小麦、卵、大豆、ごま
ごま(白・粒)			1.00				6. ジンジャースープ
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		(1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ ねぎ・しょうがを塩をしながら 炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素 ・しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。
◎ボークハム	●		10.00		短冊5mm		6. パインアップル 汁を切って25gとする。
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル(缶・ﾍﾞｯﾄ)			25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
ささみチーズカツ	浅皿
大根のきんぴら	浅皿
春雨サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
ジンジャースープ	汁わん
パインアップル	浅皿(ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ)

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)
	743	27.1	20.9	114.0	485	85	1.85	3.1	1007	202	0.31	0.47	13	2.6	2.5

献立名 牛乳・ツナねぎ丼・マカロニソテー・厚揚げとブロッコリーのサラダ・トレッシング 塩中華・ジンジャースープ
パインアップル

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナねぎ丼 (1) ホールコーンは汁を切る。 (1) 半量のごま油を熱し、玉ねぎ・ねぎを炒め、まぐろ油漬・ホールコーンを加え、さらに炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油で調味する。	1. パインアップル アルミカップを用意する。
米		225	100.00				
まぐろ油漬			40.00				
玉ねぎ		32	30.00		みじん小口		
ねぎ		26.4	25.00				
ホールコーン（缶）			20.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
ごま油			1.00				
マカロニ			15.00			2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、マカロニを加えて塩・コンソメスープの素をしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ツナねぎ丼 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 厚揚げとブロッコリーのサラダ ◎絹厚揚げ（冷凍） （大豆） 大豆 5. ジンジャースープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
にんにく（おろし）	●		0.10		輪切り		
唐辛子（たかの爪）			0.05				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
◎絹厚揚げ（冷凍）	●	10g×3	30.00			3. 厚揚げとブロッコリーのサラダ (1) 厚揚げはゆでて冷まし、3個とする。 (2) ブロッコリーはゆでて冷ます。 (3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を盛りつける。	
ブロッコリー（冷）	●		20.00				
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
ドレッシング（塩中華）	●		8.00			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り	5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ねぎ・しょうがを塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル（缶・飛ット）			25.00			6. パインアップル 汁を切って25gとする。	

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 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！
ツナねぎ丼		どんぶり		はし			
マカロニソテー		浅皿		スプーン			
厚揚げとブロッコリーのサラダ		浅皿					
ドレッシング 塩中華		浅皿					
ジンジャースープ		汁わん					
パイナップル		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)
	799	27.9	23.2	124.7	388	106	5.14	3.3	1397	168	0.30	0.46	24	6.2	3.5

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・ささみチーズカツ・キャベツと人参のソテー・大根のきんぴら・春雨サラダ
ドレッシング 塩中華・パインアップル

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
たまごふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
ささみチーズカツ		ランチボックス①					
キャベツと人参のソテー		ランチボックス①					
大根のきんぴら		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					
パイナップル		ランチボックス④					

献立名 米飯・牛乳・和風煮込みハンバーグ・フライドポテト・キャベツと人参のソテー・マカロニソテー

厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシング 塩中華・パインアップル

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
和風煮込みハンバーグ		保温汁わん					
フライドポテト		ランチボックス①					
キャベツと人参のソテー		ランチボックス①					
マカロニソテー		ランチボックス②					
厚揚げとブロッコリーのサラダ		ランチボックス③					
ドレッシング 塩中華		ランチボックス③					
パインアップル		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	884	28.5	28.5	132.9	592	115	15.69	3.5	1101	211	0.36	0.49	33	6.2	2.7

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・たらのハーブフリッター・ブロッコリーのペペロンチーノ風・白菜のサラダ
ドレッシング ごま・コーンスープ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン		浅皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
いちごジャム				はし			
牛乳							
たらのハーブフリッター		中深皿					
ブロッコリーのペペロンチーノ風		中深皿					
白菜のサラダ		中深皿					
ドレッシングごま		中深皿					
コーンスープ		汁わん					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	819	35.3	30.4	104.1	397	101	2.11	2.9	1621	148	0.38	0.64	50	6.3	4.1

献立名 (米飯)・牛乳・トマトみそ煮込みうどん・厚焼き卵・小松菜と小えびのさっと煮・たくあん

食 品 名	区分	1人当り 購入量(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. トマトみそ煮込みうどん どん
牛乳		1本	206.00				・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸ソーダ 200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。
うどん（冷凍）			200.00			2. トマトみそ煮込みうどん	
鶏肉			50.00		こまぎれ	(1) みそは微温湯で溶く。	
人参		22.3	20.00		いちよう	(2) ミニトマトはヘタを取り、1個とする。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。	
キャベツ		35.3	30.00		短冊	(4) 油を熱し、鶏肉・人参・キャベツ・戻したしいたけの順に炒め、水・トマト水煮を加えて煮る。	
干しいたけ（スライス）			1.00		細切り	(5) コンソメスープの素・(1)・ねぎを加えて煮る。	
トマト水煮（ダイス）			40.00			(6) 水溶きでん粉を加える。 ※各学校でスープを沸騰させる。どんぶりにあたためたうどんを盛り、スープをかけ、ミニトマトをのせる。	
サラダ油			1.00				
コンソメゴールド			1.00				
みそ（豆）	●		11.00				【アレルギー物質】 1. トマトみそ煮込みうどん
みそ（信州）			3.00				みそ（豆） （大豆）
むろ削り			3.00				小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉
でん粉			2.00				2. 牛乳 乳
水			170.00				3. 厚焼き卵
ミニトマト		10g×1個	10.00				◎だし巻き玉子 （小麦、卵、大豆） 小麦、卵、大豆
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			3. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	4. 小松菜と小えびのさっと煮 小桜えび （えび） 小麦、えび、大豆
小松菜（冷）			40.00		4 c m		
人参		5.6	5.00		細切り		
油揚げ			5.00		細切り		
小桜えび	●		1.50				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.70				
水			3.00				
◎たくあん（千切り）	●		10.00			4. 小松菜と小えびのさっと煮 (1) 小松菜・人参はゆでて水を切る。 (2) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (3) 水・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、小松菜・人参・油揚げを加えて煮る。 (4) 沸騰したら、小桜えびを加える。	

献立名		食器		その他		区分 ● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
(米飯)		深皿		トレイ			
牛乳				はし			
トマトみそ煮込みうどん		どんぶり					
厚焼き卵		浅皿					
小松菜と小えびのさっと煮		浅皿					
たくあん		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)
	745	33.5	25.4	98.5	425	112	4.23	3.5	1735	474	0.31	0.66	30	6.6	4.3

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・たらのハーブフリッター・アスパラとしめじのソテー

ブロッコリーのペペロンチーノ風・白菜のサラダ・ドレッシングごま

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
スライSPAN		2枚	123.00			1. たらのハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. いちごジャム ・ 1袋
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
たら（切り身）		60g×1	60.00				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			7.00				
粉チーズ			2.00				
バジル（乾燥）			0.08				
パセリ（乾燥）			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00				
グリーンアスパラガス（冷）			10.00		4 c m 小房	2. アスパラとしめじのソテー (1) アスパラガスはゆでる。 (2) 油を熱し、しめじ・アスパラガスを加え、塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. たらのハーブフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. アスパラとしめじのソテー 大豆
しめじ		11.8	10.00			(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、ベーコンを加えて炒める。 (3) (1)を加え、塩をしながら炒める。	4. ブロッコリーのペペロンチーノ風 ◎ベーコン (乳、豚肉)
サラダ油			0.50				乳・大豆・豚肉
塩			0.30				5. ドレッシング ごま ドレッシング（香りごま） (ごま)
こしょう			0.02				6. パン 小麦・乳・大豆
◎ベーコン	●		5.00			4. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ブロッコリー（冷）	●		50.00				
にんにく（おろし）	●		0.10		輪切り		
唐辛子（たかの爪）			0.04				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
白菜		53.2	50.00		細切り 小口	5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング（香りごま）	●		8.00				

献立名		食器		その他		区分	
パン		ランチボックス主食（パン）		はし		●：統一 ◎：加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
いちごジャム		ランチボックス④					
牛乳							
たらのハーブフリッター		ランチボックス①					
アスパラとしめじのソテー		ランチボックス①					
ブロッコリーのペペロンチーノ風		ランチボックス②					
白菜のサラダ		ランチボックス③					
ドレッシングごま		ランチボックス③					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	770	34.0	29.3	95.2	362	93	2.03	2.9	1288	139	0.37	0.61	50	5.9	3.3

食数 合計 食

献立名 米飯・牛乳・とり肉の照り焼き・人参と青菜の塩こうじナムル・もやしのおかか和え・春雨スープ

食 品 名	区分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の照り焼き (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。	【アレルギー物質】 1. とり肉の照り焼き 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. もやしのおかか和え 小麦・大豆 5. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00			2. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、小松菜を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。	
鶏肉 (もも)		40g×2	80.00		開く	3. もやしのおかか和え (1) 人参・もやしはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	
砂糖			1.00			4. 春雨スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 (2) 春雨・カニカマフレーク・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
小松菜(冷)			40.00		4 c m		
人参		16.7	15.00		細切り		
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま (白・粒)			2.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
もやし		50.6	50.00		4 c m		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨 (マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5 c m		
ねぎ		5.3	5.00		細切り		
塩			0.40		小口		
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
とり肉の照り焼き	浅皿			
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿			
もやしのおかか和え	深皿			
春雨スープ	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)
	732	31.4	22.7	102.9	409	92	2.86	4.0	1348	387	0.33	0.56	20	3.5	3.3

献立名 牛乳・マーボー豆腐丼・大根サラダ・ドレッシングパンパシージュ・春雨スープ・ミニストロベリーケーキ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
マーボー豆腐丼		どんぶり		はし			
大根サラダ		浅皿		スプーン			
ドレッシングパンパンジー		浅皿					
春雨スープ		汁わん					
ミニストロベリーケーキ		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	794	30.5	25.9	113.3	368	144	3.65	4.2	1452	89	0.57	0.51	16	3.0	3.7

献立名 米飯・牛乳・とり肉の照り焼き・玉ねぎとコーンのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・大根サラダ
ドレッシング・ハンバーグ・ミニストロベリーケーキ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の照り焼き	
牛乳		1本	206.00			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。	
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	
砂糖			1.00				【アレルギー物質】
しょうゆ			6.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー	1. とり肉の照り焼き
みりん			2.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	小麦 大豆 鶏肉
酒			2.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	2. 牛乳
サラダ油			0.50				乳
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. 人参と青菜の塩こうじナムル	3. 玉ねぎとコーンのソテー
ホールコーン（缶）			5.00			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	大豆
サラダ油			0.50			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	4. 人参と青菜の塩こうじナムル
塩			0.40			(3) 火が通ったら、小松菜を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小松菜
こしょう			0.02				5. ドレッシング（パンパングー）
小松菜（冷）			40.00		4 c m		ドレッシング（パンパングー）
人参		16.7	15.00		細切り	4. 大根サラダ	（小麦、大豆、ごま）
ごま油			0.80			大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	小麦 大豆 小松菜
塩			0.30			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	6. ミニストロベリーケーキ
コンソメゴールド			0.30				◎カットケーキ（ストロベリー）
塩こうじ	●		2.00				（小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン）
ごま（白・粒）			2.00				小麦 卵 乳 大豆 ゼラチン
大根		58.9	50.00		細切り	5. ドレッシング（パンパングー）	
きゅうり		10.2	10.00		小口	※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング（パンパングー）	●		8.00			6. ミニストロベリーケーキ	
◎カットケーキ（ストロベリー）	●	1切	9.90			1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の照り焼き	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパノゾー	ランチボックス③
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	753	29.3	26.4	102.1	357	94	2.84	4.1	1043	322	0.31	0.52	23	3.7	2.5

献立名 米飯・牛乳・マーボー豆腐丼の具・揚げぎょうざ・玉ねぎとコーンのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル
大根サラダ・ドレッシングパンパンジー・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. マーボー豆腐丼の具 (1) 砂糖・みそ・しょうゆ・トウ バンジャンは混ぜ合わせる。 (2) 豆腐はゆでる。 (3) ごま油を熱し、ねぎ・しょう がを炒め、豚肉を加え、塩・こ しょうをしながら炒める。 (4) 肉に火が通ったら、(1)・豆腐 を入れ、さらに炒める。 (5) 最後に水溶きでん粉とごま油 を加える。 ※各学校で具をあたため保温汁 わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. マーボー豆腐丼の具 みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 5. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 6. ミニストロベリーケ ーキ ◎カットケーキ(スト ロベリー) (小麦、卵、乳、大豆、ゼ ラチン) 小麦、卵、乳、大豆、ゼラ チン 7. ドレッシングパンパンジ ー ドレッシング(パンパンジ ー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃)	
豚肉(ミンチ)			35.00		2cm角	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	
豆腐(冷凍)			70.00		小口	4. 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。	
ねぎ		11.1	10.50			5. 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。	
しょうが(おろし)	●		0.35			6. ドレッシングパンパンジ ー ※各学校でサラダにかける。	
ごま油			0.70			7. ミニストロベリーケー キ 1個とする。	
塩			0.14				
こしょう			0.02				
砂糖			2.80				
しょうゆ			3.50				
みそ(豆)	●		4.90				
トウバンジャン			0.35				
でん粉			0.70				
ごま油			0.14				
水			21.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		16.7	15.00		細切り		
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
マーボー豆腐丼の具	保温汁わん			
揚げぎょうざ	ランチボックス①			
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①			
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②			
大根サラダ	ランチボックス③			
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③			
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	826	28.8	29.0	117.2	386	138	6.87	4.3	1227	297	0.57	0.53	28	5.0	3.0

献立名 米飯・牛乳・さばの香味焼き・野菜ソテー・ウインナと野菜のマスタードいため・白菜のおかか和え
プチグレーゼリー

[illegible]

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
野菜ソテー	ランチボックス①
ウイナと野菜のスタート [®] いため	ランチボックス②
白菜のおかか和え	ランチボックス③
プチグレープゼリー	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	743	32.4	24.7	104.5	346	121	2.53	3.4	985	211	0.38	0.63	28	3.5	2.5

献立名 米飯・牛乳・ビーンズカレー・いかリング・野菜ソテー・スパサラダ・トレッチング サザンド・福神漬
なしゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！		
牛乳				スプーン(BOX)					
ビーンズカレー		保温汁わん							
いかリング		ランチボックス①							
野菜ソテー		ランチボックス①							
スパサラダ		ランチボックス②							
ドレッシング サザン*		ランチボックス②							
福神漬		ランチボックス④							
なしゼリー		ランチボックス③							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	821	28.5	24.2	126.0	369	102	3.01	4.5	1195	256	0.49	0.47	18	5.6	2.8

献立名

米飯・牛乳・とり肉のさっぱり焼き・高野豆腐のカレー風味煮・キャベツのごま和え・のっぺい汁

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のさっぱり焼き	【アレルギー物質】 1. とり肉のさっぱり焼き 小麦. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. キャベツのごま和え 小麦. 大豆. ごま 5. のっぺい汁 小麦. さば. 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) しょうが・にんにく・砂糖・しょうゆ・酒・酢・レモン汁を混ぜ合わせる。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) (1) 1/2量にとり肉を漬ける。	
サラダ油			0.50			(3) 天板に油を塗り、とり肉をならべて焼き、2個とする。	
しょうが(おろし)	●		0.50		漬汁:卵=1:1	(4) (1)の1/2量・水を煮立てて水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、たれを作る。	
にんにく(おろし)	●		0.50		"	※各学校でとり肉を盛り付け、たれをかける。	
砂糖			1.50		"		
しょうゆ			5.00		"		
酒			0.30		"		
酢			2.00		"		
レモン汁			1.00		"		
水			10.00			2. 高野豆腐のカレー風味煮	
でん粉			0.30			(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。	
高野豆腐			7.00		角切り	(2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。	
人参		5.6	5.00		いちよう5mm	(3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。	
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			3. キャベツのごま和え	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。	
ほうれん草(冷)			10.00		4cm	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
砂糖			1.00			※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00			4. のっぺい汁	
こんにゃく			10.00		2cm角薄	(1) こんにゃくはゆでる。	
大根		23.6	20.00		いちよう薄	(2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
人参		16.7	15.00		いちよう薄	(3) 油を熱し、大根・人参・ごぼうの順に炒め、だし汁・(1)・戻したしいたけを入れて煮る。	
ごぼう		11.2	10.00		ななめ薄切り	(4) 火が通ったら、ねぎ・塩・砂糖・しょうゆ・うす口しょうゆ・酒を加える。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(6) 水溶きでん粉を加える。	
干しいたけ(ｽﾗｲｽ)			0.50		細切り	※各学校で、沸騰させる。	
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
でん粉			1.50				
むろ削り			2.40				
水			120.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
とり肉のさっぱり焼き	浅皿			
高野豆腐のカレー風味煮	深皿			
キャベツのごま和え	浅皿			
のっぺい汁	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	752	32.5	24.6	103.4	348	109	2.89	4.4	1281	295	0.29	0.51	29	4.0	3.1

献立名 米飯・牛乳・とり肉のさっぱり焼き・玉ねぎと人参のソテー・高野豆腐のカレー風味煮・キャベツのごま和え
紫芋タルト

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のさっぱり焼き	
牛乳		1本	206.00			(1)しょうが・にんにく・砂糖・しょうゆ・酒・酢・レモン汁を混ぜ合わせる。	
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	(2) (1) 1/2量にとり肉を漬ける。	【アレルギー物質】
サラダ油			0.50			(3) 天板に油を塗り、とり肉をならべて焼き、2個とする。	1. とり肉のさっぱり焼き
しょうが（おろし）	●		0.50		漬汁：外＝1：1	(4) (1)の1/2量・水を煮立てて水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、たれを作る。	小麦、大豆、鶏肉
にんにく（おろし）	●		0.50		”	※各学校でとり肉を盛り付け、たれをかける。	2. 牛乳
砂糖			1.50		”		乳
しょうゆ			5.00		”		3. 玉ねぎと人参のソテー
酒			0.30		”		大豆
酢			2.00		”		4. 高野豆腐のカレー風味煮
レモン汁			1.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
水			10.00				5. キャベツのごま和え
でん粉			0.30				小麦、大豆、ごま
人参		11.2	10.00		細切り	3. 高野豆腐のカレー風味煮	6. 紫芋タルト
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(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。	◎紫芋プチタルト
サラダ油			0.50			(2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。	(小麦、卵、乳、大豆、ごま)
塩			0.40			(3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。	小麦、卵、乳、大豆、ごま
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		47.1	40.00		細切り	4. キャベツのごま和え	
ほうれん草（冷）			10.00		4 c m	(1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			1.00			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
しょうゆ			3.00			※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
ごま（白・すり）			1.00				
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			5. 紫芋タルト	
						1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のさっぱり焼き	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
キャベツのごま和え	ランチボックス③
紫芋タルト	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	794	32.8	27.3	107.7	346	103	2.70	4.4	1076	262	0.30	0.51	30	3.2	2.7

献立名 米飯・牛乳・とり肉の竜田揚げ・大根と油揚げの煮付け・チーズサラダ・ドレッシング・パンパンジー

白菜たっぷり汁・みかん

食品名	区分	1人当り 購入量(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℃)	1. みかん アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉		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				
油揚げ			10.00		細切り	2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加 えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・ 塩・しょうゆを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. とり肉の竜田揚げ 2. 牛乳 3. 大根と油揚げの煮付 け 4. チーズサラダ 5. ドレッシング・パンパンジー 6. 白菜たっぷり汁
大根		47.1	40.00		いちょう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	3. チーズサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし 水を切る。 ※各学校で、材料とチーズを混 ぜ合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
白菜		53.2	50.00		1cm細切り	5. 白菜たっぷり汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、白菜を入 れて煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、塩・ うす口しょうゆを加える。 (4) 煮立ったらねぎ・水溶きでん 粉を加えて加熱する。 ※各学校で沸騰させる。	
ねぎ		5.3	5.00		小口		
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				
みかん(缶)			25.00			6. みかん 汁を切って25gとする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の竜田揚げ	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
チーズサラダ	浅皿
ドレッシング・パンパンジー	浅皿
白菜たっぷり汁	汁わん
みかん	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)
	835	32.4	32.8	107.0	397	108	2.60	4.4	1373	218	0.32	0.55	41	3.0	3.4

献立名 (米飯)・牛乳・海鮮ラーメン・野菜入り肉しゅうまい・きんぴらごぼう・みかん

食 品 名	区分	1人当り 購入量(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. 海鮮ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				2. みかん アルミカップ®を用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 海鮮ラーメン ・スープ	
むきえび			15.00		サイズ 80	沸騰した湯の中に、とんコツラ	
いか			15.00		1×4cm	ーメンの素・ごまを加え、スー	
酒			0.50			プを作る。	
白菜		63.9	60.00		細切り	・ソテー	
ねぎ		21.1	20.00		小口	(1) むきえび・いかは、ゆでて酒	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			をふっておく。	1. 海鮮ラーメン
塩			0.30			(2) 油を熱し、白菜・ねぎの順に	◎とんコツラーメンの素
こしょう			0.03			塩・こしょうをしながら炒め、	(小麦、大豆、豚肉)
◎とんコツラーメンの素	●		22.00			(1) を加えて炒める。	小麦、卵、いか、えび、大
ごま(白・粒)			1.00			※各学校でスープを沸騰させる。	豆、豚肉、ごま
水			250.00			どんぶりにゆでためんを盛り、	2. 牛乳
こしょう			0.03			具をのせてスープをかける。	乳
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			3. 野菜入り肉しゅうまい	3. 野菜入り肉しゅうまい
ごぼう		33.4	30.00		細切り	蒸して2個とする。	◎野菜入り肉しゅうまい
さやいんげん(冷)			5.00		4 c m		(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
糸こんにゃく(白)			10.00		4 c m	4. きんぴらごぼう	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
サラダ油			0.50			(1) さやいんげん・糸こんにゃく	4. きんぴらごぼう
砂糖			1.00			はゆでる。	小麦、大豆、ごま
しょうゆ			3.00			(2) 油を熱し、ごぼう・糸こんに	
ごま(白・粒)			3.00			ゃく・さやいんげんを炒め、砂	
みかん(缶)			25.00			糖・しょうゆを加えて、さらに	
						炒める。	
						(3) 最後に、ごまを加える。	
						5. みかん	
						汁を切って25 g とする。	

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
海鮮ラーメン		どんぶり					
野菜入り肉しゅうまい		浅皿					
きんぴらごぼう		浅皿					
みかん		浅皿(アルミカップ)					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	748	31.7	21.6	115.2	478	110	10.71	3.1	2027	134	0.27	0.46	22	10.3	5.2

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・大根と油揚げの煮付け・チーズサラダ

ドレッシング・パンパンジー・みかん

食品名	区分	1人当り 購入量(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. 大根と油揚げの煮付け 小麦・さば・大豆 5. チーズサラダ 乳 6. ドレッシング・パンパンジー・ドレッシング(パンパンジー) (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00			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。	
鶏肉		25g×3	75.00			3. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。	
しょうが(おろし)	●		0.50				
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				
油揚げ			10.00		細切り いちよう厚		
大根		47.1	40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	4. チーズサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
みかん(缶)			25.00			6. みかん 汁を切って25gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の竜田揚げ	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
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
チーズサラダ	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
みかん	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)
	832	32.4	33.2	105.1	377	102	2.35	4.3	1052	229	0.31	0.56	33	2.7	2.6

献立名

米飯・牛乳・チンジャオロースー・きんぴらごぼう・チーズサラダ・ドレッシング・パンパンジー・みかん

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. チンジャオロースー	【アレルギー物質】 1. チンジャオロースー 小麦, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. きんぴらごぼう 小麦, 大豆, ごま 4. チーズサラダ 乳 5. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング (パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 豚肉は酒に漬ける。	
豚肉 (もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、豚肉・人参・もやし・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
酒			1.00			(3) 砂糖・しょうゆを加えてさらに炒め、最後に水溶きでん粉を加える。	
人参		11.2	10.00		細切り	2. きんぴらごぼう	
もやし		30.4	30.00		5cm	(1) さやいんげん・糸こんにゃくはゆでる。	
ピーマン		23.6	20.00		細切り	(2) 油を熱し、ごぼう・糸こんにゃく・さやいんげんを炒め、砂糖・しょうゆを加えて、さらに炒める。	
サラダ油			1.00			(3) 最後に、ごまを加える。	
塩			0.20			3. チーズサラダ	
こしょう			0.02			キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。	
砂糖			0.50			※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
しょうゆ			6.00			4. ドレッシング・パンパンジー	
でん粉			1.50			※各学校でサラダにかける。	
水			3.00			5. みかん	
ごぼう		33.4	30.00		細切り	汁を切って25gとする。	
さやいんげん(冷)			5.00		4cm		
糸こんにゃく(白)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・粒)			3.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
みかん(缶)			25.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
チンジャオロースー	ランチボックス①			
きんぴらごぼう	ランチボックス②			
チーズサラダ	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			
みかん	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)
	737	31.3	22.8	106.0	399	112	2.54	4.5	994	264	0.82	0.62	43	5.1	2.5

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のバジル焼き・スパゲティのソテー・ジャーマンポテト・白菜のサラダ

ドレッシング ごま・卵スープ

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
米粉パン		1個	119.00			1. 白身魚のバジル焼き (1) 魚は塩・こしょうで下味を付ける。 (2) バジルソース・マスタード・粉チーズを混ぜ、魚にまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を並べて焼き、1個とする。	1. 白菜のサラダ 7ルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				2. ドレッシング ごま 7ルミカップを用意する。
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
サラダ油			0.50				
◎バジルソース	●		3.00			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。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のバジル焼き 小麦・乳・大豆・豚肉・りんご
マスタード(粗挽き)			1.50				2. 牛乳
粉チーズ			1.50				3. スパゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
スパゲティ(カット)			10.00				4. ジャーマンポテト 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
玉ねぎ		16	15.00		細切り		◎ベーコン (乳・豚肉)
サラダ油			0.50				小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
塩			0.30				5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま)
こしょう			0.02				(ごま)
コンソメゴールド			0.30				6. 米粉パン 小麦・乳・大豆
◎ベーコン	●		5.00				7. 卵スープ 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
鶏卵			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.80				
水			140.00				

献 立 名	食 器
米粉パン	浅皿
牛乳	
白身魚のバジル焼き	中深皿
スパゲティのソテー	中深皿
ジャーマンポテト	中深皿
白菜のサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング ごま	中深皿(アルミカップ)
卵スープ	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)
	735	38.5	26.3	89.3	346	98	2.23	3.6	1820	259	0.35	0.57	30	6.8	4.7

献立名 米飯・牛乳・野菜のすいとん風・コーンコロッケ・キャベツのおかか和え・スティックパイ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		茶わん		トレイ		●	統一	・食品はすべて洗浄する！	
牛乳				はし		◎	加工	・加熱は75℃、1分以上！	
野菜のすいとん風		どんぶり						・調理後食品の温度管理を！	
コーンコロケ		浅皿						・二次汚染防止の徹底！	
キャベツのおかか和え		浅皿						・調理・配膳時間の短縮！	
スティックパイ		浅皿（アルミカップ）							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	767	25.6	20.1	124.0	347	106	2.39	3.6	966	222	0.56	0.49	40	4.7	2.4

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のバジル焼き・スパゲティのソテー・ジャーマンポテト・白菜のサラダ
ドレッシング ごま・アーモンドフィッシュ

[illegible]

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食（パン）
牛乳	
白身魚のバジル焼き	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
ジャーマンポテト	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	732	39.3	25.8	88.2	425	107	2.70	3.8	1527	158	0.32	0.52	28	6.6	3.9

献立名 米飯・牛乳・野菜のすいとん風・コーンコロッケ・スパゲティのソテー・キャベツのおかか和え
アーモンドフィッシュ・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. 野菜のすいとん風	
牛乳		1本	206.00			(1) おじゃがもちボールはゆでて冷ます。	
豚肉（もも・平切り）			21.00		ひと口大	(2) 油揚げはゆでて油抜きする。	
油揚げ			3.50		細切り	(3) こんにゃくはゆでる。	
◎おじゃがもちボール	●	2個	20.00			(4) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら１５分程煮立てて、取り出す。	【アレルギー物質】 1. 野菜のすいとん風 小麦. さば. 大豆. 豚肉
こんにゃく			7.00		細切り	(5) だし汁を沸騰させ、豚肉・ごぼう・人参・大根・ねぎを加え沸騰したらあくを取る。	2. 牛乳 乳
人参		7.8	7.00		いちよう	(6) やわらかくなったら(2)・(3)・しょうゆ・みりんを加える。 ※各学校でもちボールを加え、沸騰させる。	3. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40
大根		12.4	10.50		いちよう		(小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, ゼラチン)
ごぼう		11.7	10.50		斜め薄切り		小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. ゼラチン
ねぎ		3.7	3.50		小口		4. スパゲティのソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
しょうゆ			7.00				5. キャベツのおかか和え 小麦. 大豆
みりん			3.50				6. アーモンドフィッシュユ 小麦. 大豆. アーモンド
むろ削り			2.10				
水			105.00				
◎コーンたっぷりフライ40油	●	40g×1個 10	40.00 5.00			2. コーンコロッケ 油で揚げ、１個とする。 (160～170℃)	
スパゲティ（カット）			10.00			3. スパゲティのソテー	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(1) スパゲティはゆでる。	
サラダ油			0.50			(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。	
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		細切り	4. キャベツのおかか和え	
キャベツ		58.9	50.00		細切り	(1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			0.40			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
かえり	●		4.00			5. アーモンドフィッシュユ	
アーモンド（ダイス）			1.50			(1) かえりはパリットとするまでから炒りする。	
砂糖			1.50			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。	
しょうゆ			1.00			(3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	
みりん			0.80				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00			6. スティックパイナップル 汁を切り、１個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
野菜のすいとん風		保温汁わん					
コーンコロッケ		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					
キャベツのおかか和え		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					
スティックパイ		ランチボックス②					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	794	27.1	20.2	129.0	431	113	3.02	3.9	1058	201	0.48	0.47	38	5.0	2.6

献立名

パン・キャラメルクリーム・牛乳・サーモンフライ・スパゲティのソテー・三色サラダ・ドレッシングイタリアン

食数

合計

食

ジンジャースープ・丸みかん

食 品 名	区 分	1人当り 購入量 (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. サーモンフライ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. キャラメルクリーム ・1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00				2. 丸みかん アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			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、ハム・玉ねぎ・ス パゲティを塩・こしょう・コン ソメスープの素をしながら炒め。 (3) パセリを加え、火を止める。	【アレルギー物質】 1. サーモンフライ ◎サーモンフライ (小麦、さけ、大豆) 小麦、さけ、大豆
◎サーモンフライ	●	50g×1個	50.00				2. 牛乳
油		12	6.00				乳
スパゲティ (カット)			10.00				3. スパゲティのソテー
◎ポークハム	●		5.00		細切り		◎ポークハム
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		(豚肉)
サラダ油			0.30				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
塩			0.20				4. ドレッシング イタリアン
こしょう			0.01				ドレッシング (イタリアン)
コンソメゴールド			0.10				(鶏肉、豚肉)
パセリ (乾燥)			0.01				鶏肉、豚肉
人参		16.7	15.00		いちょう	4. ドレッシング イタリアン ※各学校でサラダにかける。	5. パン
ブロッコリー (冷)	●		30.00				小麦、乳、大豆
ホールコーン (缶)			10.00				6. キャラメルクリーム
ドレッシング (イタリアン)	●		8.00			5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ ねぎ・しょうがを塩をしながら 炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素 ・しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	パテキャラメル
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り		(乳)
しめじ		12.5	10.00		小房		乳
ねぎ		5.3	5.00		小口		7. ジンジャースープ
しょうが		1.9	1.50		せん切り		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎丸みかんM	●	1個	35.00			6. 丸みかん 汁を切り、1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
パン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
キャラメルクリーム		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
サーモンフライ	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
スパゲティのソテー	中深皿			・調理・配膳時間の短縮！
三色サラダ	中深皿			
ドレッシングイタリアン	中深皿			
ジンジャースープ	汁わん			
丸みかん	中深皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	788	30.6	23.7	115.2	507	186	2.07	2.8	1484	218	0.40	0.58	29	6.0	3.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・豚肉のねぎ塩いため・スパゲティのソテー・三色サラダ・トレッシングイタリアン
粉ふき芋

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
梅ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
豚肉のねぎ塩いため		ランチボックス①					
スパゲティのソテー		ランチボックス②					
三色サラダ		ランチボックス③					
ドレッシング 40ml		ランチボックス④					
粉ふき芋							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	732	31.8	19.4	112.3	426	101	2.50	4.3	1185	282	0.86	0.62	51	7.5	3.0

献立名 米飯・牛乳・さわらのから揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・みそ汁
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. さわらのから揚げ (1) 魚をしょうゆ・酒・しょうがに漬け込む。 (2) でん粉・小麦粉を合わせて衣を作り、(1)にまぶして油を揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. さわらのから揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 4. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 5. 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. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00			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。	
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
でん粉			2.00				
小麦粉			2.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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				
白菜		32	30.00		短冊 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎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	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
さわらのから揚げ	浅皿			
玉ねぎとコーンのソテー	浅皿			
人参と青菜の塩こうじナムル	深皿			
みそ汁	汁わん			
白ごまプリン				

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	769	32.9	25.8	105.0	448	114	3.94	3.8	1076	296	0.31	0.65	21	4.5	2.6

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・にらまんじゅう・中華風きゅうり・白ごまプリン

[illegible]

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
塩ラーメン	どんぶり		・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
にらまんじゅう	浅皿		
中華風きゅうり	浅皿（アルミカップ）		
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	779	34.1	24.5	113.9	348	84	1.96	3.1	1846	88	0.65	0.49	27	8.0	4.7

献立名 米飯・牛乳・さわらのから揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・白ごまプリン
中華風きゅうり

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらのから揚げ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
白ごまプリン	ランチボックス③
中華風さきゅうり	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	747	30.0	25.4	103.2	378	97	2.90	3.3	796	300	0.30	0.64	17	3.4	1.9

食数 合計 食

献立名 米飯・牛乳・カレーホイコウロウ・人参と青菜の塩こうじナムル・白ごまプリン・中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. カレーホイコウロウ	【アレルギー物質】 1. カレーホイコウロウ みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 4. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵、乳、大豆、ごま) 卵、乳、大豆、ごま 5. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			(1) カレー粉・砂糖・しょうゆ・ みそ・酒・トウバンジャンを混 ぜ合わせる。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、しょうが・にんに くを炒め、香りが出たら、豚肉 ・人参の順に塩をしながら炒め る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(3) やわらかくなったら、キャベ ツ・ピーマンを加えてさらに炒 め、(1)を加える。	
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大	(4) 最後に水溶きでん粉を加える。	
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
カレー粉			1.50				
砂糖			4.60				
しょうゆ			1.10			2. 人参と青菜の塩こうじナムル	
みそ(豆)	●		4.60			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
酒			2.30			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	
トウバンジャン			0.80			(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。	
でん粉			0.90				
水			5.80				
小松菜(冷)			40.00		4cm	3. 白ごまプリン	
人参		16.7	15.00		細切り	1個とする。(スプーン付き)	
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30			4. 中華風きゅうり	
塩こうじ	●		2.00			(1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。	
ごま(白・粒)			2.00			(2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油 を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
カレーホイコウロウ	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			
白ごまプリン	ランチボックス③			
中華風きゅうり	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	731	29.4	22.0	107.6	406	103	3.61	3.9	936	369	0.81	0.56	46	4.8	2.3

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・たらの中華あんかけ・ささみとキャベツのサラダ・ドレッシング ごま
あっさりスープ・プチりんごケーキ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらの中華あんかけ ・ 魚	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80			魚に塩・こしょうで下味をし、 でん粉をつけて揚げ、1個とする。 (160～170℃)	2. プチりんごケーキ 7ℓカップ を用意する。
牛乳		1本	206.00			・ あん	
たら（切り身）		60g×1	60.00			(1)油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒め香りを出す。	
塩			0.10			(2)人参・玉ねぎ・白菜の順に炒 める。	
こしょう			0.01			(3)戻したしいたけ・水・スープ ストック・塩・こしょうを加えて 煮る。	
でん粉			6.00			(4)水溶きでん粉・ごま油を入れ る。	
油		6	4.00			※各学校で魚にあんをかける。	
人参		11.2	10.00		短冊	2. ささみとキャベツのサラダ	【アレルギー物質】
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1)ささみフレークは汁を切る。	1. たらの中華あんかけ
白菜		21.3	20.00		細切り	(2)人参・キャベツはゆでて冷ま し、水を切る。	ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
ねぎ		5.3	5.00		小口切り	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
干しいたけ（スライス）			0.50		細切り	3. ドレッシング ごま	2. 牛乳
しょうが（おろし）	●		0.30			※各学校でサラダにかける。	乳
サラダ油			0.50			4. あっさりスープ	3. ささみとキャベツの
ヘルシーファームスープストック	●		0.50			(1)湯に大根・人参を加えて煮る。	サラダ
塩			0.80			(2)スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後 にねぎ・ごま油・ごまを加える。	◎鶏ささみフレーク (鶏肉)
こしょう			0.01			※各学校で、沸騰させる。	鶏肉
でん粉			1.00			5. プチりんごケーキ	4. ドレッシング ごま
水			30.00			1個とする。	ドレッシング(香りごま) (ごま)
ごま油			0.10				ごま
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				5. プチりんごケーキ
人参		11.2	10.00		細切り		◎りんごプチケーキ
キャベツ		42.6	40.00		細切り		(小麦、卵、乳、大豆、りん ご)
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				小麦、卵、乳、大豆、りん ご
大根		29.5	25.00		短冊		6. お魚ふりかけ
人参		11.2	10.00		細切り		◎おさかなふりかけ
ねぎ		5.6	5.00		小口		(小麦、さば、大豆、ごま)
塩			0.30				小麦、さば、大豆、ごま
こしょう			0.02				7. あっさりスープ
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
酒			1.00				大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ごま油			0.20				
ごま（白・粒）			0.50				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		●	統一
お魚ふりかけ				はし		◎	加工
牛乳							
たらの中華あんかけ		浅皿					
ささみとキャベツのサラダ		深皿					
ドレッシングごま		深皿					
あっさりスープ		汁わん					
プチりんごケーキ		浅皿（アルミカップ）					

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	730	29.2	21.1	110.2	506	168	1.69	2.8	1174	298	0.28	0.50	32	3.7	3.0

献立名

米飯・お魚ふりかけ・牛乳・牛肉とトマトのスタミナいため・マカロニサラダ・ドレッシング ごま あっさりスープ・プチりんごケーキ

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉とトマトのスタミナいため (1) 牛肉は塩・こしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、(1)・玉ねぎ・ごぼうの順に加える。 (3) 火が通ったらトマト水煮を加える。 (4) スープストック・しょうゆで調味し、にらを加える。	1. お魚ふりかけ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				2. プチりんごケーキ 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
牛肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
酒			1.50				
でん粉			1.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り	2. マカロニサラダ (1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. 牛肉とトマトのスタミナいため ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
ごぼう		11.2	10.00		ささがき		2. 牛乳
にら		5.3	5.00		3cm		3. マカロニサラダ 小麦、大豆
トマト水煮（ダイス）			20.00				4. ドレッシング ごま ドレッシング（香りごま） (ごま)
にんにく（おろし）	●		0.50				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)
サラダ油			1.00				6. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
ヘルシーファームスープ ストック	●		1.50				7. あっさりスープ ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉)
しょうゆ			0.50				大豆、鶏肉、豚肉、ごま
マカロニ			10.00				
サラダ油			0.20				
人参		11.2	10.00		細切り	3. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		10.3	10.00		細切り	4. あっさりスープ (1) 湯に大根・人参を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ドレッシング（香りごま）	●		8.00				
大根		29.5	25.00		短冊	5. プチりんごケーキ 1個とする。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープ ストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま（白・粒）			0.50				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ		はし	◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
牛肉とトマトのスタミナいため	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
マカロニサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング ごま	深皿			
あっさりスープ	汁わん			
プチりんごケーキ	浅皿（7ℓミカップ）			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	756	29.3	22.4	113.1	484	174	3.12	5.0	963	249	0.29	0.53	13	4.0	2.5

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・たらの中華あんかけ・大根と油揚げの煮付け・ささみとキャベツのサラダ
ドレッシング ごま・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. たらの中華あんかけ ・ 魚	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80			魚に塩・こしょうで下味をし、 でん粉をつけて揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
牛乳		1本	206.00			・ あん	
たら(切り身)		60g×1	60.00			(1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒め香りを出す。	【アレルギー物質】
塩			0.10			(2) 人参・玉ねぎ・白菜の順に炒 める。	1. たらの中華あんかけ
こしょう			0.01			(3) 戻したしいたけ・水・スープ ストック・塩・こしょうを加え て煮る。	ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
でん粉			6.00			(4) 水溶きでん粉・ごま油を入れ る。	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
油		6	4.00			※各学校で魚にあんをかける。	2. 牛乳
人参		11.2	10.00		短冊		乳
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		3. 大根と油揚げの煮付け
白菜		21.3	20.00		細切り		小麦、さば、大豆
ねぎ		5.3	5.00		小口切り		4. ささみとキャベツの サラダ
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		◎鶏ささみフレーク (鶏肉)
しょうが(おろし)	●		0.30				5. ドレッシング* ごま ドレッシング(香りごま) (ごま)
サラダ油			0.50				6. プチりんごケーキ
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご)
塩			0.80				小麦、卵、乳、大豆、りんご
こしょう			0.01				7. お魚ふりかけ
でん粉			1.00				◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
水			30.00				
ごま油			0.10				小麦、さば、大豆、ごま
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00			3. ささみとキャベツのサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 人参・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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		42.6	40.00		細切り		
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。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	

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	
たらの中華あんかけ	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
ささみとキャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	31.5	23.9	109.6	529	181	2.01	3.1	1079	229	0.28	0.49	31	3.6	2.7

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・牛肉とトマトのスタミナいため・大根と油揚げの煮付け・マカロニサラダ
ドレッシング・ごま・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. 牛肉とトマトのスタミナのため	1. お魚ふりかけ
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80			(1) 牛肉は塩・こしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。	・ 1袋
牛乳		1本	206.00			(2) 油を熱し、にんにくを炒め、 (1)・玉ねぎ・ごぼうの順に加える。	
牛肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	(3) 火が通ったらトマト水煮を加える。	【アレルギー物質】
塩			0.20			(4) スープストック・しょうゆで調味し、にらを加える。	1. 牛肉とトマトのスタミナのため
こしょう			0.02				ヘルシーファームスープストック
酒			1.50				(大豆、鶏肉、豚肉)
でん粉			1.00				小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
玉ねぎ		32	30.00		細切り	2. 大根と油揚げの煮付け	2. 牛乳
ごぼう		11.2	10.00		さがき	(1) 油揚げはゆでて油抜きする。	乳
にら		5.3	5.00		3 c m	(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. 大根と油揚げの煮付け
トマト水煮（ダイス）			20.00			(3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。	小麦、そば、大豆
にんにく（おろし）	●		0.50			(4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。	4. マカロニサラダ
サラダ油			1.00				小麦、大豆
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				5. ドレッシング ごま
しょうゆ			0.50				ドレッシング（香りごま）
油揚げ			10.00		細切り	3. マカロニサラダ	（ごま）
大根		47.1	40.00		いちよう厚	(1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。	ごま
塩			0.20			(2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	6. プチりんごケーキ
砂糖			1.50				◎りんごプチケーキ
しょうゆ			3.00				（小麦、卵、乳、大豆、りんご）
むろ削り			0.30				小麦、卵、乳、大豆、りんご
水			15.00				7. お魚ふりかけ
マカロニ			10.00				◎おさかなふりかけ
サラダ油			0.20				（小麦、そば、大豆、ごま）
人参		11.2	10.00		細切り	4. ドレッシング ごま	
きゅうり		10.3	10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	小麦、そば、大豆、ごま
ドレッシング（香りごま）	●		8.00			5. プチりんごケーキ	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			１個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
牛肉とトマトのスタミナいため	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
マカロニサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	785	31.6	25.2	112.5	507	187	3.44	5.3	868	180	0.29	0.52	12	3.9	2.2

献立名

ミルクロールパン・牛乳・フライドチキン・ハムと野菜のいためビーフン・ブロッコリーと人参のサラダ

ドレッシング・パンパンジー・大根スープ

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. フライドチキン	1. ブロッコリーと人参 のサラダ
牛乳		1本	206.00			(1) 塩・こしょう・にんにくを 混ぜ合わせて、鶏肉にふる。	7ℓカップを用意する。
鶏肉		25g×3	75.00			(2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふる い、鶏肉にまぶして揚げ、3個 とする。	2. ドレッシング・パンパンジー
塩			0.30			(160～170℃)	7ℓカップを用意する。
こしょう	●		0.06			2. ハムと野菜のいためビーフン	【アレルギー物質】
にんにく(おろし)			0.30			(1) グリーンピースはゆでる。	1. フライドチキン
小麦粉			6.00			(2) ビーフンは戻す。	小麦・大豆・鶏肉
でん粉			2.00			(3) 油を熱し、ハム・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	2. 牛乳
油		8	5.00		短冊 5cm 細切り	(4) コンソメスープの素・ソース ・(2)・(1)を加え、さらに炒め る。	乳
◎ポークハム	●		8.00			3. ブロッコリーと人参のサラダ	3. ハムと野菜のいため ビーフン
ビーフン			5.00			ブロッコリー・人参はゆでて冷 ます。	◎ポークハム
キャベツ		29.5	25.00			※各学校で、材料を合わせる。	(豚肉)
グリーンピース(冷)			2.00			4. ドレッシング・パンパンジー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・
サラダ油			0.50			※各学校でサラダにかける。	りんご
塩			0.20			5. 大根スープ	4. ドレッシング・パンパンジー
こしょう			0.02			(1) ごま油を熱し、大根・人参・ を加えて炒める。	ドレッシング(パンパンジー)
コンソメゴールド			0.50			(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。	(小麦・大豆・ごま)
ソース			1.00			(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。	小麦・大豆・ごま
ブロッコリー(冷)	●		40.00				5. ミルクロールパン
人参		11.2	10.00		いちょう		小麦・乳・大豆
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				6. 大根スープ
大根		35.3	30.00		短冊		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・
人参		5.6	5.00		短冊		ごま
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	その他	区分	
ミルクロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
フライドチキン	中深皿			・調理後食品の温度管理を！
ハムと野菜のいためビーフン	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
ブロッコリーと人参のサラダ	中深皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング・パンパンジー	中深皿(アルミカップ)			
大根スープ	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)
	795	35.7	33.9	89.5	370	95	2.11	3.7	1582	252	0.40	0.67	42	5.2	4.0

献立名 ミルクロールパン・牛乳・フライドチキン・野菜ソテー・ハムと野菜のいためビーフン

ブロッコリーと人参のサラダ・ドレッシング・ハンパソテー・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. フライドチキン	【アレルギー物質】 1. フライドチキン 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. ハムと野菜のいため ビーフン ◎ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご 5. ドレッシング・ハンパソテー ドレッシング (ハンパソテー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. きゅうりのレモン漬 小麦、大豆 7. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 塩・こしょう・にんにくを 混ぜ合わせて、鶏肉にふる。 (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふる い、鶏肉にまぶして揚げ、3個 とする。 (160～170℃)	
鶏肉		25g×3	75.00			2. 野菜ソテー	
塩			0.30			油を熱し、人参・玉ねぎ・ピー マンの順に塩・こしょうしなが ら炒める。	
こしょう			0.06			3. ハムと野菜のいためビーフン	
にんにく(おろし)	●		0.30			(1) グリーンピースはゆでる。	
小麦粉			6.00			(2) ビーフンは戻す。	
でん粉			2.00			(3) 油を熱し、ハム・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	
油		8	5.00			(4) コンソメスープの素・ソース ・(2)・(1)を加え、さらに炒め る。	
人参		5.6	5.00		細切り	4. ブロッコリーと人参のサラダ	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	ブロッコリー・人参はゆでて冷 ます。	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	※各学校で、材料を合わせる。	
サラダ油			0.50			5. ドレッシング・ハンパソテー	
塩			0.40			※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.02			6. きゅうりのレモン漬	
◎ポークハム	●		8.00		短冊	(1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。	
ビーフン			5.00		5cm	(2) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・ を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
キャベツ		29.5	25.00		細切り		
グリーンピース(冷)			2.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド ソース			0.50				
			1.00				
ブロッコリー(冷)	●		40.00				
人参		11.2	10.00		いちよう		
ドレッシング(ハンパソテー)	●		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
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
フライドチキン	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
ハムと野菜のいためビーフン	ランチボックス②
ブロッコリーと人参のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・ハンパソテー	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)
	799	35.9	33.9	90.8	369	98	2.17	3.8	1352	250	0.41	0.67	46	5.5	3.4

献立名

米飯・牛乳・ハヤシライスの具・豆腐ハンバーグ・野菜ソテー・ハムと野菜のいためビーフン

きゅうりのレモン漬・みかんカットゼリー

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハヤシライスの具	
牛乳		1本	206.00			(1) ハヤシルウは微温湯で溶く。	
豚肉 (ももうす切り)			35.00		ひと口大	(2) 油を熱し、にんにくを炒め、 豚肉を加えて塩・こしょうしな がら炒める。	
じゃが芋		38.9	35.00		2cm角	(3) 人参・玉ねぎ・じゃが芋の順 に炒め、水(1)で使用した水を 除く・赤ワインを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. ハヤシライスの具
人参		15.6	14.00		いちよう	(4) 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)
玉ねぎ		37.3	35.00		ひと口大	※各学校であたため、保温汁わ んに入れる。	小麦、乳、かに、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、ゼラ チン
にんにく (おろし)	●		0.21				2. 牛乳
サラダ油			0.70				乳
塩			0.21				3. 豆腐ハンバーグ
こしょう			0.02				◎豆腐ハンバーグ
コンソメゴールド			0.35				(大豆、鶏肉、豚肉)
◎ハヤシルウソフト	●		8.40				大豆、鶏肉、豚肉
赤ワイン			1.40				4. 野菜ソテー
ソース			2.10				大豆
トマトケチャップ			5.60				5. ハムと野菜のいため ビーフン
チーズ (ピザ用)			3.50				◎ポークハム
水			70.00				(豚肉)
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸して1個とする。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご
人参		5.6	5.00		細切り	3. 野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピー マンの順に塩・こしょうしなが ら炒める。	6. きゅうりのレモン漬
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. ハムと野菜のいためビーフン	小麦、大豆
ピーマン		5.9	5.00		細切り	(1) グリナーピースはゆでる。	
サラダ油			0.50			(2) ビーフンは戻す。	
塩			0.40			(3) 油を熱し、ハム・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	
こしょう			0.02			(4) コンソメスープの素・ソース ・(2)・(1)を加え、さらに炒め る。	
◎ポークハム	●		8.00		短冊	5. きゅうりのレモン漬	
ビーフン			5.00		5cm	(1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。	
キャベツ		29.5	25.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・ を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
グリナーピース (冷)			2.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
ソース			1.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	6. みかんカットゼリー	
砂糖			0.30			汁を切って40gとする。	
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ハヤシライスの具	保温汁わん			・調理後食品の温度管理を！
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
野菜ソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
ハムと野菜のいためビーフン	ランチボックス②			
きゅうりのレモン漬	ランチボックス④			
みかんカットゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	780	29.9	19.7	125.5	359	98	5.77	3.8	1348	239	0.64	0.49	59	7.5	3.4