

[illegible]

－29日 二9日 三15日 四16日 五21日

※太字は、アレルギー除去食対応可能献立です。太字の材料を除去します。

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質															
うどん・牛乳・卵とじうどん・焼きもち	うどん	70	200	1 卵とじうどん【鶏卵除去食】 ① にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② かまぼこは小口切りにする。 ③ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑤ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、だし汁を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、うす口しょうゆ・かまぼこ・油揚げ・ねぎを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加える。 ⑧ 鶏卵除去食を取り分ける。 ⑨ 沸騰したら溶き卵を流し込み、卵が浮きあがる寸前に底の方からかきまぜしっかり火をとす。 2 焼きもち 焼きもちとは袋から出しゆでるか蒸す。 (注 ゆでる場合は1回に200個までとし、沸騰した湯の中に入れ再び沸騰してから10～15分ゆでる) (注 蒸す場合は1回に200個までとする)	【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【肉は素手で取り扱わない。】 【除去食は、取り分ける前に温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【殻にひびの入ったものは使用しない。調理する直前に割卵する。割卵・攪拌作業は専用の器具を使用し、汚染区域で行う。温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【中心温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上) 配缶は素手で行わない。】	うどん うどん(小麦) 牛乳 牛乳(乳) 1 卵とじうどん 豚肉(豚肉) 鶏卵(卵) 油揚げ(大豆) うす口しょうゆ (小麦 大豆)															
	牛乳	1本	206																		
	豚肉		10																		
	鶏卵	30	25																		
	花かまぼこ		10																		
	油揚げ		3																		
	にんじん	12	10																		
	たまねぎ	22	20																		
	ねぎ	11	10																		
	サラダ油		0.5																		
	塩		0.1																		
	こしょう		0.01																		
	うす口しょうゆ		8																		
	でん粉		2																		
	むろけずり		1.5																		
	(水)		90～100																		
	焼きもち		70																		
	栄 養 量 計						エネルギー kcal 590	たんぱく質 g 20.0	脂質 g 13.1	炭水化物 g 96.5	ナトリウム mg 1030	カリウム mg 303	マグネシウム mg 69	鉄 mg 1.8	亜鉛 mg 1.9	ビタミン A μgRAE 213 B ₁ mg 0.36 B ₂ mg 0.51 C mg 23			食物繊維 g 5.1	食塩相当量 g 2.6	
	番号 (15)	1 月 9 日 木曜日					主 食 量 目		低学年 10食分 g 中学年 10食分 g 高学年 10食分 g		給 食 人 員			名							

一31日 二10日 三17日 四15日 五9日

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質															
ごはん・牛乳・いりどり・ふのすまし汁・はっ酵乳	米飯	80	179	1 いりどり	【専用の容器を使用し、二次汚染に注意する。素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳 牛乳(乳) 1 いりどり 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆) 生揚げ(大豆) しょうゆ(小麦大豆) 2 ふのすまし汁 ふ(小麦) うす口しょうゆ(小麦大豆) 3 はっ酵乳 はっ酵乳(乳)															
	牛乳	1本	206	① ごんにやくはひと口大に切りゆでる。 ② にんじんはいちょう切りにする。 ③ れんごんはいちょう切りにしゆでる。 ④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ⑤ 鶏肉はおろしたしょうが・砂糖・しょうゆをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりとため取り出す。																	
	鶏肉		25	⑥ ちくわは小口切りにする。																	
	しょうが	0.6	0.5	⑦ 生揚げはひと口大に切りゆで油ぬきする。																	
	砂糖		0.7	⑧ 油を熱し、にんじん・しいたけ・れんごん・ごんにやくの順にいため、水を加え煮る。																	
	しょうゆ		1.5	⑨ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。																	
	サラダ油		0.5	⑩ 最後に⑤を加えひと煮立ちさせる。																	
	焼きちくわ		10	2 ふのすまし汁																	
	生揚げ		15	① 水耕ねぎは流水でよく洗い1cmくらいに切る。																	
	ごんにやく		20	② ふは水でもどす。 (注 ふはもどしすぎないように注意する)																	
	にんじん	17	15	③ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。																	
	れんごん	19	15	④ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・わかめ・ふを入れ煮る。																	
	干しいたけ	0.5	0.4	⑤ 最後に水耕ねぎを加え沸騰したら火を止める。																	
	サラダ油		1	3 はっ酵乳																	
	砂糖		3	はっ酵乳は1人1本とする。																	
	しょうゆ		4																		
	(水)		12~15																		
	ふ		1																		
	ねぎ(水耕ねぎ)	1.1	1																		
	カットわかめ		0.5																		
	塩		0.3																		
	うす口しょうゆ		2																		
	むろけずり		1.5																		
	(水)		110~120																		
	はっ酵乳	1本	70																		
	栄 養 量 計						エネルギー kcal 601	たんぱく質 g 21.5	脂質 g 15.0	炭水化物 g 92.9	ナトリウム mg 789	カルシウム mg 392	マグネシウム mg 74	鉄 mg 4.2	亜鉛 mg 2.8	ビタミン A μgRAE 201 B ₁ mg 0.54 B ₂ mg 0.51 C mg 11				食物繊維 g 2.7	食塩相当量 g 2.0
	番号 (17)	1 月 10 日 金曜日					主 食 量 目			低学年 10食分	g	給 食 人 員				名					
中学年 10食分					g																
高学年 10食分					g																
601					20.2	17.1				88.9	841									315	77

一27日 二14日 三22日 四20日 五31日

[illegible]

一17日 二15日 三31日 四21日 五22日

[illegible]

一20日 二16日 三9日 四27日 五15日

[illegible]

ー21日 二17日 三27日 四14日 五16日

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質													
ごはん・牛乳・塩こうじチキン・はるさめスープ・ふりかけ	米飯	80	179	1 塩こうじチキン ☆スチコン献立 ① しょうがはすりおろし汁をとる。 ② 鶏肉は①・しょうゆ・塩こうじ・酒・オイスターソースをあわせた中に20分くらいつける。 ③ 浅型ホテルパンにオープンシートを敷き、②を並べる。 (注 1枚のホテルパンに並べる量は、20人分程度がよい。) ④ 焼きモードで210℃5～10分間、コンビモードで210℃5～10分間加熱し、1人2個とする。 (注 FMIの場合は、焼きモードで210℃ ファン3 C & T 5 BP2で15～20分間加熱するとよい。) (注 塩こうじは焦げやすいので、気をつける) 2 はるさめスープ ① にんじん・たまねぎは細切りにし、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ③ むきえびはゆで酒をふる。 ④ 湯の中ににんじん・豚肉・しいたけ・たまねぎを入れ煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・むきえび・ねぎ・はるさめを入れ煮る。 3 ふりかけ 児童がごはんに赤じそ粉をかける。	【専用の容器を使用し、二次汚染に注意する。素手で取り扱わない。】 【肉は素手で取り扱わない。】 【中心温度を上・中・下段の各1ヵ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【専用の容器を使用する。】 【肉は素手で取り扱わない。】 【温度を3ヵ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳 牛乳(乳)													
	牛乳	1本	206			1 塩こうじチキン 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆)													
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60			2 はるさめスープ 豚肉(豚肉) むきえび(えび) コンソメスープの素(牛肉大豆) うす口しょうゆ(小麦大豆)													
	しょうが	1.3	1																
	しょうゆ		1																
	塩こうじ		3																
	酒		1																
	オイスターソース		1																
	豚肉		20																
	むきえび	10	6																
	酒		0.1																
	はるさめ		5																
	にんじん	12	10																
	たまねぎ	32	30																
	ねぎ	6	5																
	干しいたけ	0.5	0.4																
	塩		0.6																
	こしょう		0.01																
	コンソメスープの素		0.5																
うす口しょうゆ		3																	
(水)		120～140																	
赤じそ粉		0.8																	
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
				564	26.1	12.4	82.7	1009	255	69	1.5	3.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	9	1.7	2.6
番号(7)	1 月 17 日 金 曜日			主 食 量 目		低学年		10食分		g		給 食 人 員						名	
						中学年		10食分		g									
						高学年		10食分		g									

一14日 二20日 三20日 四8日 五28日

[illegible]

[illegible]

一9日 二22日 三23日 四17日 五27日

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
ごはん・牛乳・魚のノンエッグマヨネーズ焼き・ワニタンとにらのスープ・パインゼリー	米飯	80	179	1 魚のノンエッグマヨネーズ焼き ☆スチコン献立 ① さわらはこしょう・ワインをふる。 ② たまねぎは細切りにする。 ③ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。 ④ ホールコーンは汁を切る。 ⑤ たまねぎ・ホールコーン・コーン・ノンエッグマヨネーズ・パセリをまぜあわせる。 ⑥ 浅型または深型ホテルパンに①を並べ⑤をかけ、コンビモードで220℃10～15分間加熱する。 2 ワニタンとにらのスープ ① にらは2cmくらいに切る。 ② ベーコンは1cmくらいに切る。 ③ 湯の中にベーコンを入れ煮る。 ④ 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・ワニタンめんを入れ煮る。 ⑤ 煮立ったらにら・水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。 3 パインゼリー パインゼリーは1人1個とする。	【専用の容器を使用する。】 【素手で取り扱った場合は手指の洗浄・消毒をしっかりと行う。】 【缶は開ける前によく洗う。缶切りは使用前に消毒する。ラベル（事前にはがす）・缶の切りくず（全部切り落とさない）等の異物混入に気をつける。】 【中心温度を上・中・下段の各1ヵ所以上で測り、時間と温度を記録する。（75℃以上、1分間以上）】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3ヵ所以上で測り、時間と温度を記録する。（75℃以上、1分間以上）】	牛乳 牛乳(乳)												
	牛乳	1本	206			1 魚のノンエッグマヨネーズ焼き ノンエッグマヨネーズ(大豆)												
	さわら(角切り)	5個	50			2 ワニタンとにらのスープ												
	こしょう		0.01			ベーコン(豚肉)												
	白ワイン		1			ワニタンめん(小麦)												
	たまねぎ	16	15			コンソメスープの素(牛肉 大豆)												
	ホールコーン(缶)		10			うす口しょうゆ(小麦 大豆)												
	冷コーン		12															
	ノンエッグマヨネーズ		14															
	パセリ	0.2	0.1															
	ベーコン		5															
	ワニタンめん		5															
	にら	6	5															
	塩		0.2															
	こしょう		0.02															
	コンソメスープの素		0.5															
	うす口しょうゆ		1.5															
	でん粉		0.5															
	(水)		110～130															
	パインゼリー	1個	50															
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
				677	22.6	24.0	89.3	640	247	66	1.4	2.9	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	1.7	1.6
番号 (1)	1 月 22 日 水曜日			主 食 量 目		低学年		10食分	g		給 食 人 員		名					
						中学年		10食分	g									
						高学年		10食分	g									

一23日 二23日 三10日 四28日 五8日

[illegible]

一24日 二24日 三28日 四29日 五30日

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質												
ごはん・牛乳・五目煮・みそ汁・にんじんいよかんゼリー	米飯	80	179	1 五目煮 ① じゃがいもはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② ごぼうはひと口大に切りゆでる。 ③ こんぶは砂が落ちるまでよく水洗いする。 ④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑤ だし汁の中にこんぶをしばらくつけてから煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたらごぼう・にんじん・豚肉・じゃがいもの順に入れ煮る。 ⑦ 砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。	【肉は素手で取り扱わない。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。（75℃以上、1分間以上）】	牛乳 牛乳(乳) 1 五目煮 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦・大豆) 2 みそ汁 油揚げ(大豆) 信州みそ(大豆)												
	牛乳	1本	206															
	豚肉		15															
	じゃがいも	34	30															
	にんじん	17	15															
	ごぼう	34	30															
	角こんぶ		2															
	砂糖		3															
	しょうゆ		5															
	みりん		0.5															
	むろけずり		1	2 みそ汁 ① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ③ みそは微温湯で溶く。 ④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑤ だし汁の中に③・油揚げ・わかめを入れ煮る。 ⑥ 煮立ったらねぎを入れ、沸騰したら火を止める。	【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。（75℃以上、1分間以上）】													
	(水)		20～30															
	油揚げ		3															
	ねぎ	6	5															
	カットわかめ		1															
	信州みそ		8															
	むろけずり		1.5															
	(水)		110～120															
	にんじんいよかんゼリー	1個	40				3 にんじんいよかんゼリー にんじんいよかんゼリーは1人1個とする。											
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
				566	16.8	10.7	101.2	907	303	101	3.0	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	9.9	2.3
番号 (12)	1 月 24 日 金曜日			主 食 量 目			低学年 10食分			g			給 食 人 員				名	
							中学年 10食分			g								
							高学年 10食分			g								

一10日 二27日 三14日 四10日 五14日

[illegible]

一22日 二28日 三24日 四23日 五10日

[illegible]

一28日 二29日 三21日 四24日 五23日

[illegible]

※太字は、アレルギー除去食対応可能献立です。太字の材料を除去します。

[illegible]

※太字は、アレルギー除去食対応可能献立です。太字の材料を除去します。

[illegible]