

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													
						アレルギーコメント													
ごはん・牛乳・豚肉・生揚げの五目煮・ゆばのコンソメスープ	米飯	80	179	1 生揚げの五目煮 ① にんじんはいちょう切りにする。 ② たけのこはひと口大に切りゆでる。 ③ さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。 ④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ⑤ ちくわは小口切りにする。 ⑥ 生揚げはひと口大に切りゆで油ぬきする。 ⑦ 油を熱し、豚肉・にんじん・しいたけ・たけのこの順にいため、水を加え煮る。 ⑧ やわらかくなりはじめたら砂糖・しょうゆ・みりん・ちくわ・生揚げを入れ煮る。 ⑨ さやえんどうを入れ煮立ったら、水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。 2 ゆばのコンソメスープ ① みつばは流水でよく洗い2cmくらいに切る。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ 湯の中にホールコーン・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・酒・凍ったゆばを入れ煮る。 ④ 最後にみつばを加え沸騰したら火を止める。	【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。】 【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)】 【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。】 【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 生揚げの五目煮 豚肉(豚肉) 生揚げ(大豆) しょうゆ(小麦大豆) 2 ゆばのコンソメスープ 冷ゆば(大豆) コンソメスープの素(牛肉大豆) うす口しょうゆ(小麦大豆)												
	牛乳	1本	206			アレルギーコメント													
	豚肉(ミンチ)		15																
	焼きちくわ		20																
	生揚げ		50																
	にんじん	17	15																
	たけのこ(スライス)		10																
	冷さやえんどう		5																
	干しいたけ	0.5	0.4																
	サラダ油		0.5																
	砂糖		2																
	しょうゆ		6																
	みりん		1																
	でん粉		0.5																
	(水)		15~20																
	冷ゆば		5																
	みつば	4	3																
	ホールコーン(缶)		20																
	塩		0.3																
	こしょう		0.01																
コンソメスープの素		0.6																	
うす口しょうゆ		1.5																	
酒		0.4																	
(水)		110~120																	
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	
				596	25.6	17.4	85.7	924	371	91	2.8	3.2	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	6	2.6	2.3
番号(1)	4月12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											

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													
麦ごはん・牛乳・そばろごはん・きつね汁	麦ごはん	80	182	1 そぼろごはん ① にんじん・たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ 油を熱し、しょうが・鶏肉をいため、酒を加える。 ④ にんじん・たまねぎを加えいためる。 (注 野菜から水が出やすいので、なるべく釜数を増やしていためる) ⑤ やわらかくなりはじめたらあくや水分を取り、砂糖・しょうゆ・みりん・レンズ豆・ホールコーンを加えさらにいためる。 ⑥ 児童がごはんに⑤をかける。 2 きつね汁 ① にんじんはうすめのいちよう切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② こまつなは2cmくらいに切る。 ③ 油揚げはひと口大に切りゆで油ぬきし、水・砂糖・しょうゆで煮る。 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 だし汁の中になんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、塩・しょうゆ・酒・ねぎを入れ煮る。 ⑦ 最後にこまつな・③を入れ沸騰したら火を止める。	【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。】 【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)】 【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)】	麦ごはん 麦ごはん(大麦) 牛乳 牛乳(乳) 1 そぼろごはん 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆) 2 きつね汁 油揚げ(大豆) しょうゆ(小麦大豆) 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦大豆)													
	牛乳	1本	206																
	鶏肉(ミンチ)		40																
	酒		1																
	レンズ豆水煮		10																
	にんじん	12	10																
	たまねぎ	16	15																
	ホールコーン(缶)		10																
	しょうが	0.3	0.2																
	サラダ油		0.3																
	砂糖		3																
	しょうゆ		6																
	みりん		1.5																
	油揚げ		8																
	砂糖		0.5																
	しょうゆ		1.5																
	(水)		2																
	豚肉		5																
	にんじん	12	10																
	こまつな	12	10																
ねぎ	11	10																	
塩		0.2																	
しょうゆ		2																	
酒		1																	
むろけずり		1.5																	
(水)		100~110																	
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		
				599	24.4	18.0	85.5	702	300	81	2.3	3.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	13	3.5	1.8
							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									
番号(9)	4月13日 木曜日			主食量目															

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		
				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	
栄 養 量 計				630	24.6	20.2	89.8	1030	271	79	1.6	2.9	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.7	2.6
ソフトめん・牛乳・ミートソースめん・フライビーンズ	ソフトめん	70	172	1 ミートソースめん ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② 油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でじっくりいためブラウルウをつくる。 ③ 火を止め、水(1/4量)・チャツネ・トマトケチャップを入れよくまぜあわせる。 ④ 油を熱し、牛肉・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、水(③で使用した水を除く)を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたら砂糖・③・しょうゆ・ソース・ワインを入れ煮込む。 2 フライビーンズ ① ひよこ豆はでん粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃を保つ) ② 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ③ ①に②をからめる。							【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。】 【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)】 【粉は必要な量を容器に量り、残った場合は廃棄する。素手で取り扱った場合は手指の洗浄・消毒をしっかり行う。揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【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)】 【洗浄・消毒した器具を使用する。】					ソフトめん ソフトめん(小麦) 牛乳 牛乳(乳) 1 ミートソースめん 牛肉(牛肉) 豚肉(豚肉) 小麦粉(小麦) チャツネ(りんご) しょうゆ(小麦大豆) ソース(大豆りんご) 2 フライビーンズ しょうゆ(小麦大豆)		
	牛乳	1本	206															
	牛肉(ミンチ)		12															
	豚肉(ミンチ)		12															
	にんじん	12	10															
	たまねぎ	32	30															
	サラダ油		4.5															
	小麦粉		7.5															
	トマトケチャップ		22															
	チャツネ		2.5															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.6															
	こしょう		0.01															
	砂糖		0.2															
	しょうゆ		0.5															
	赤ワイン		1															
	ソース		4.5															
	(水)		90~100															
	ひよこ豆水煮		25															
	でん粉		4															
油	6	3																
砂糖		2																
しょうゆ		1.5																
(水)		0.5																
				アレルギーコメント														
				1 ミートソースめん ソース(複数物資で、製造会社の違いにより含まれているアレルギー物質が異なる。)														
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	
				630	24.6	20.2	89.8	1030	271	79	1.6	2.9	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.7	2.6
番号(2)	4月14日 金曜日			主食量目							給食人員			名				
				低学年 10食分														
				中学年 10食分														
				高学年 10食分														

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・とり肉のたつた揚げ・にんじんしりしり・みそ汁	米飯	80	179	1 とり肉のたつた揚げ ① しょうがはすりおろし汁を取る。 ② 鶏肉はしょうが汁・しょうゆ・オニオン粉をあわせて中にしばらくつける。 ③ 鶏肉にでん粉をまぶし油で揚げ1人2個とする。(160~170℃を保つ) 2 にんじんしりしり ① にんじんは細切りにする。 ② ベーコンは1cmくらいに切る。 ③ ホールコーンは汁を切る。 ④ 油を熱し、ベーコン・にんじんをいためる。 ⑤ ホールコーン・塩こうじを加えさらにいため、しっかり火をとおす。 3 みそ汁 ① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 ④ 煮干しは洗い定量の水に1時間くらいつけ、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・とうふ・わかめを入れ煮る。 ⑥ とうふが浮きあがったらねぎを入れ、沸騰したら火を止める。							【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。】 【粉は必要な量を容器に量り、残った場合は廃棄する。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。揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上) 配缶は素手でやらない。】 【切るまで冷蔵庫に保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【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。】 【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)】 【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) 1 とり肉のたつた揚げ 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆) 2 にんじんしりしり ベーコン(豚肉) 3 みそ汁 とうふ(大豆) みそ(大豆)			
	牛乳	1本	206															
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60															
	しょうが	1.3	1															
	オニオン粉		0.03															
	しょうゆ		3															
	でん粉		10															
	油	12	6															
	ベーコン		5															
	にんじん	28	25															
	ホールコーン(缶)		10															
	サラダ油		0.2															
	塩こうじ		2															
	とうふ		30															
	ねぎ	11	10															
	カットわかめ		1															
	みそ		8															
	煮干し		2															
	(水)		100~120															
	栄 養 量 計																エネルギー kcal	たんぱく質 g
				656	28.4	22.1	88.4	870	300	95	2.6	3.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.8	2.2
											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							
番号 (13)	4月17日 曜日			主 食 量 目							1か月平均		212	0.57	0.50	18	4.1	2.2

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													
						アレルギー物質	アレルギー物質												
ごはん・牛乳・ハヤシシチュー・フルーツミックス	米飯	80	179	1 ハヤシシチュー ① ジャがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちよう切り、にんにくはみじん切りかすりおろす。 ② 豚肉はワインをふる。 ③ 油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でじっくりいためブラウルウをつくる。 ④ 火を止め、水(1/4量)・トマトケチャップ・トマトピューレを加えまぜあわせる。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・ジャがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水(④で使った水を除く)を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・④・ソースを加え煮込む。 2 フルーツミックス みかん・ももをまぜあわせる。	【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。】 【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。】 【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)】 【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。】 【洗淨・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】	牛乳 牛乳(乳)	アレルギーコメント												
	牛乳	1本	206			1 ハヤシシチュー 豚肉(豚肉) 小麦粉(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆) ソース(大豆り んご)	2 フルーツミックス もも(缶・黄) (もも)												
	豚肉(角切り)		30																
	赤ワイン		1																
	ジャがいも	45	40																
	にんじん	17	15																
	たまねぎ	43	40																
	にんにく	0.3	0.2																
	サラダ油		3.5																
	小麦粉		6																
	トマトケチャップ		10																
	トマトピューレ		5																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.7																
	こしょう		0.03																
	コンソメスープの素		1																
	ソース		2																
	(水)		60~80																
みかん(缶)		20																	
もも(缶・黄)		30																	
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	
				618	20.3	15.7	101.7	730	253	67	1.6	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	23	5.9	1.9
番号(8)	4月18日 火曜日			主食量目				低学年	10食分	給食人員					名				
								中学年	10食分										
								高学年	10食分										

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						
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナリウム mg	カリウム 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					
栄 養 量 計				592	28.1	26.0	64.7	889	263	66	2.1	3.4	A 183	B ₁ 0.50	B ₂ 0.50	C 13	4.5	2.3				
ナン・牛乳・パン・パンキンカレー・魚のフリッター	ナン	40	70	1 パンキンカレー ① たまねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ② かぼちゃピューレは袋のまま流水等で解凍し、微温湯で溶く。 ③ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、牛肉・豚肉・たまねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ・ワインをしながらいため、水を加え煮る。 ④ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ひよこ豆・かぼちゃピューレを入れ煮る。 ⑤ やわらかくなりはじめたらソースを入れ煮込む。 2 魚のフリッター 魚のフリッターは油で揚げ1人2個とする。 (160~170℃を保つ)							【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)】 【揚げるたびに中心温度を測り、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。】					ナン						
	牛乳	1本	206													ナン(小麦)						
	牛肉(ミンチ)		20													牛乳						
	豚肉(ミンチ)		25													牛乳(乳)						
	ひよこ豆水煮		7													1 パンキンカレー 牛肉(牛肉) 豚肉(豚肉) コンソメスープの素(牛肉 大豆) ソース(大豆 りんご)					1 パンキンカレー	
	かぼちゃピューレ		30																		牛肉(牛肉)	
	たまねぎ	48	45																		豚肉(豚肉)	
	しょうが	0.6	0.5																		コンソメスープの素(牛肉 大豆)	
	にんにく	0.6	0.5																		ソース(大豆 りんご)	
	サラダ油		0.5																		2 魚のフリッター	
	塩		0.4																		魚のフリッター	
	こしょう		0.01																		魚のフリッター	
	カレー粉		0.6																		魚のフリッター	
	オニオン粉		0.1																		魚のフリッター	
	オールスパイス		0.1													魚のフリッター						
	ロリエ		0.02													魚のフリッター						
	コンソメスープの素		1													魚のフリッター						
	赤ワイン		1													魚のフリッター						
	ソース		1.5													魚のフリッター						
	(水)		30~40													魚のフリッター						
魚のフリッター(あじ)	2個	40	魚のフリッター																			
油	10	5	魚のフリッター																			
アレルギークメント				1 パンキンカレー					アレルギークメント													
				ソース(複数物資で、製造会社の違いにより含まれているアレルギー物質が異なる。)																		
				2 魚のフリッター																		
				魚のフリッター(表示義務はありませんが、おきあみが含まれています。)																		
番号(5)	4月19日 水曜日			主食量目							給食人員			名								
				低学年 10食分			g															
				中学年 10食分			g															
				高学年 10食分			g															

-17日 二20日 三21日 四27日 五17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													
						アレルギーコメント													
ごはん・牛乳・肉と野菜のうま煮・すまし汁・いちごゼリー	米飯	80	179	1 肉と野菜のうま煮 ① ジャがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちよう切りにする。 ② さやいんげんは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ③ はんぺいは小口切りにしゆで油ぬきする。	【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。】 【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)】 【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 肉と野菜のうま煮 鶏肉(鶏肉) 棒はんぺい(大豆) だいず水煮(大豆) しょうゆ(小麦大豆) 2 すまし汁 とうふ(大豆) うす口しょうゆ (小麦大豆)													
	牛乳	1本	206																
	鶏肉(名古屋コーチン)		30																
	棒はんぺい		10																
	だいず水煮		10																
	ジャがいも	45	40	④ 湯の中ににんじん・鶏肉・たまねぎ・ジャがいもの順に入れ煮る。 ⑤ やわらかくなりはじめたらはんぺい・だいず・砂糖・しょうゆ・さやいんげんを入れ煮る。															
	にんじん	17	15																
	たまねぎ	43	40																
	冷さやいんげん		5																
	砂糖		3																
	しょうゆ		6.5	2 すまし汁 ① まいたけは汁を切りほぐす、または切る。 ② とうふはさいの目に切る。 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。 ④ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・とうふ・まいたけを入れ煮る。 ⑤ とうふが浮き上がったらかめを入れ、沸騰したら火を止める。															
	(水)		10~15																
	とうふ		30																
	まいたけ水煮	12	8																
	カットわかめ		0.5																
	塩		0.3	3 いちごゼリー いちごゼリーは1人1個とする。															
	うす口しょうゆ		2																
	むろけずり		1.5																
	(水)		100~110																
	いちごゼリー	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	
				635	24.0	15.8	102.9	823	302	101	2.3	3.2	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	25	7.6	2.1
番号(4)	4月20日 木曜日			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											

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												
						アレルギー物質	アレルギー物質											
中華めん・牛乳・肉みそ中華めん・えびフライ・はっ酵乳	中華めん	72	180	1 肉みそ中華めん【ごま油除去食】 ① にんじん・たまねぎは細切り、エリンギは斜めうす切り、チンゲン菜は2cmくらいに切る。 ② ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ③ たけのこは細切りにしゆでる。 ④ 砂糖・みそ・しょうゆをまぜあわせる。 ⑤ 油を熱し、ねぎ・しょうが・にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・エリンギ・たけのこの順に塩をしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、④・酒・トウバンジャンを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったらチンゲン菜・水溶きしたでん粉を入れひと煮立ちさせる。 ⑧ ごま油除去食 を取り分ける。 ⑨ 最後にごま油を加えひと煮立ちさせる。 2 えびフライ えびフライは油で揚げる。(160~170℃を保つ) 3 はっ酵乳 はっ酵乳は1人1本とする。	【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)】 【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)】 【揚げるたびに中心温度を測り、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。】	中華めん 中華めん(小麦)	牛乳 牛乳(乳)											
	牛乳	1本	206			1 肉みそ中華めん 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦大豆) みそ(大豆) トウバンジャン(大豆) ごま油(ごま)	2 えびフライ えびフライ(小麦えび)	3 はっ酵乳 はっ酵乳(乳)										
	豚肉(ミンチ)		25															
	にんじん	17	15															
	たまねぎ	27	25															
	チンゲン菜	24	20															
	たけのこ(スライス)		10															
	ねぎ	11	10															
	しょうが	0.4	0.3															
	にんにく	0.4	0.3															
	エリンギ		15															
	サラダ油		0.3															
	塩		0.1															
	砂糖		5															
	しょうゆ		2															
	みそ		12															
	酒		1															
	トウバンジャン		0.4															
	でん粉		2															
	ごま油		0.1															
(水)			50~70															
えびフライ	1尾	22																
油	6	3																
はっ酵乳	1本	70																
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	
				627	27.9	17.0	92.1	936	404	82	4.6	2.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.8	2.4
				主 食 量 目				給 食 人 員				名						
				低学年 10食分				g										
				中学年 10食分				g										
				高学年 10食分				g										
番号(7)	4月21日 金曜日																	

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			
				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・ミートボールスープ・揚げ豆腐	米飯	80	179	1 ミートボールスープ ① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切りにする。 ② こまつなは2cmくらいに切る。 ③ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ④ 肉だんごはゆでる。 ⑤ 油を熱し、にんじん・しいたけ・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・しょうゆ・はくさいを入れ煮る。 ⑦ ④を入れ煮立ったら、水溶きしたでん粉・こまつなを加え沸騰したら火を止める。 2 揚げ豆腐 ① 高野豆腐は微温湯でしっかりもどし、かるくしぼる。 ② ①にでん粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃を保つ) (注 一度にたくさん入ると、くつつくので気をつける) ③ 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ④ ②に③・きな粉をからめる。							【全部浮きあがってくるまでゆでる。】 【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)】 【粉は必要な量を容器に量り、残った場合は廃棄する。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。揚げるたびに中心温度を測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】 【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)】 【洗浄・消毒した器具を使用する。】					牛乳 牛乳(乳) 1 ミートボールスープ 肉だんご(小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 2 揚げ豆腐 高野豆腐(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) きな粉(大豆)			
	牛乳	1本	206																
	肉だんご	3個	30																
	にんじん	12	10																
	たまねぎ	22	20																
	はくさい	22	20																
	こまつな	12	10																
	干しいたけ	0.5	0.4																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.6																
	こしょう		0.01																
	コンソメスープの素		0.5																
	しょうゆ		1.5																
	でん粉		1																
	(水)		80~100																
	高野豆腐		5																
	でん粉		3																
	油	7	4																
	砂糖		2																
	しょうゆ		1.5																
(水)		1																	
きな粉		1.5																	
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	
				601	21.2	20.3	84.6	676	312	71	2.1	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	12	2.5	1.7
				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															
番号 (6)	4月24日 月 曜日			主 食 量 目															

ー14日 二25日 三13日 四20日 五28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															
						アレルギー物質	アレルギーコメント														
ごはん・牛乳・はるさめとひき肉の中華いため・ワンタンとえびのスープ・ヨーグルト	米飯	80	179	<p>1 はるさめとひき肉の中華いため</p> <p>① にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は2cmくらいに切り、しょうがはみじん切りにする。</p> <p>② たけのこはひと口大に切りゆでる。</p> <p>③ はるさめは固めにゆで流水でさまし、水切りする。 (注 釜あげの場合は入れるタイミングを考えてゆでる)</p> <p>④ 豚肉・しょうがをいため、にんじん・たけのこの順に塩・こしょうしながらいためる。</p> <p>⑤ やわらかくなりはじめたら、チンゲン菜・砂糖・しょうゆ・酒・はるさめを入れさらにいためる。</p> <p>2 ワンタンとえびのスープ</p> <p>① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。</p> <p>② ベーコンは1cmくらいに切る。</p> <p>③ むきえびはゆで酒をふる。</p> <p>④ 湯の中にベーコンを入れ煮る。</p> <p>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・ワンタンめん・むきえび・ねぎを入れ煮る。</p> <p>⑥ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。</p> <p>3 ヨーグルト</p> <p>ヨーグルトは1人1個とする。</p>	<p>【肉は素手で取り扱わない。】</p> <p>【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)】</p> <p>【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。】</p> <p>【専用の容器を使用する。】</p> <p>【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)】</p>	牛乳															
	牛乳	1本	206			牛乳(乳)															
	豚肉(ミンチ)		30			1 はるさめとひき肉の中華いため															
	はるさめ		10			豚肉(豚肉)															
	にんじん	17	15			しょうゆ(小麦大豆)															
	チンゲン菜	30	25			2 ワンタンとえびのスープ															
	たけのこ(スライス)		10			ベーコン(豚肉)															
	しょうが	0.6	0.5			むきえび(えび)															
	塩		0.4			ワンタンめん(小麦)															
	こしょう		0.02			コンソメスープの素(牛肉大豆)															
	砂糖		1.5			うす口しょうゆ(小麦大豆)															
	しょうゆ		4			3 ヨーグルト															
	酒		1.2			ヨーグルト(乳)															
	ベーコン		5																		
	むきえび	17	10																		
	酒		0.2																		
	ワンタンめん		5																		
	ねぎ	8	7																		
	塩		0.2																		
	こしょう		0.01																		
コンソメスープの素		0.6																			
うす口しょうゆ		1.5																			
でん粉		0.5																			
(水)		110~130																			
ヨーグルト	1個	80																			
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			
				639	24.7	15.0	102.2	884	602	72	4.4	3.2	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	13	1.9	2.2		
番号(3)	4月25日 火曜日			主食量目								給食人員				名					
												低学年 10食分						g			
												中学年 10食分						g			
												高学年 10食分									

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													
						食物繊維 g	食塩相当量 g												
サンドイッチパンズ・牛乳・ハンバーガー・そえ野菜・チキンスープ・パインゼリー	サンドイッチパンズ	50	82	1 ハンバーガー ① 水・砂糖・トマトケチャップ・ソース・ワインを煮立てた中にハンバーグを入れ、弱火で煮込む。 (注 1回に煮込む量は200~300個がよい) (注 ハンバーグを入れ煮立ってから30分以上煮込む) ② 児童がパンに①・そえ野菜をはさむ。 2 そえ野菜 ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② 油を熱し、にんじん・たまねぎを塩・こしょうしながらいため、コンソメスープの素・溶き洋からしを加えさらにいため、しっかり火をとおす。 (注 汁を切りながら配缶する) 3 チキンスープ ① ジャがいもはたんざく切りにする。 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 油を熱し、鶏肉をいため、白ワインを加える。 ⑥ たまねぎ・ジャがいもの順に塩・こしょうしながらさらにいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ホールコーンを入れ煮る。 ⑧ 最後にマカロニ・パセリを加え、沸騰したら火を止める。 4 パインゼリー パインゼリーは1人1個とする。	【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)】	サンドイッチパンズ サンドイッチパンズ(乳小麦大豆)	牛乳 牛乳(乳)												
	牛乳	1本	206		1 ハンバーガー 煮込みハンバーグ(小麦牛肉鶏肉豚肉) ソース(大豆りんご)	2 そえ野菜 コンソメスープの素(牛肉大豆)	3 チキンスープ 鶏肉(鶏肉) マカロニ(小麦) コンソメスープの素(牛肉大豆)	アレルギーコメント											
	煮込みハンバーグ(豚)	1個	60		【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)】	【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。】	1 ハンバーガー ソース(複数物資で、製造会社の違いにより含まれているアレルギー物質が異なる。)												
	砂糖		1.2			【肉は素手で取り扱わない】													
	赤ワイン		1																
	ソース		6																
	トマトケチャップ		8																
	(水)		25~30																
	にんじん	12	10																
	たまねぎ	43	40																
	サラダ油		0.3																
	塩		0.2																
	こしょう		0.02																
	コンソメスープの素		0.1																
	洋からし		0.05																
	鶏肉(こま)		10																
	白ワイン		0.5																
	マカロニ(ABC)		3																
	ジャがいも	17	15																
	たまねぎ	16	15																
	ホールコーン(缶)		10																
	パセリ	0.6	0.5																
	サラダ油		0.3																
	塩		0.5																
こしょう		0.02																	
コンソメスープの素		0.5																	
(水)		100~110																	
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	
				626	28.1	21.7	82.4	1305	314	74	1.7	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	69	5.0	3.3
番号(10)	4月26日 水曜日			主食量目			給食人員			名									
				低学年 10食分			g												
				中学年 10食分			g												
				高学年 10食分			g												

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													
						アレルギー物質	アレルギーコメント												
ごはん・牛乳・あじのカレー揚げ・ビーンズスープ・ふりかけ	米飯	80	179	1 あじのカレー揚げ ① あじはしょうゆ・酒・カレー粉をあわせた中にしばらくつける。 ② 小麦粉・でん粉をませあわせふるったものを①にまぶし油で揚げる。 (160~170℃を保つ)	【専用の容器を使用する。】 【粉は必要な量を容器に量り、残った場合は廃棄する。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。揚げるたびに中心温度を測り、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。】 【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																
	あじ	1切	40																
	カレー粉		0.3																
	しょうゆ		1.5																
	酒		1																
	小麦粉		1.5																
	でん粉		5																
	油	10	5																
	鶏肉(こま)		10					2 ビーンズスープ ① ジャがいもはたんざく切り、にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。 ③ 白いんげん豆ピューレは袋のまま流水等で解凍し、微温湯で溶く。 ④ 油を熱し、鶏肉・にんじん・たまねぎ・ジャがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加え煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたら白いんげん豆ピューレを加え煮込む。 ⑦ 最後に水溶きしたでん粉・豆乳・パセリを加え火を止める。	1 あじのカレー揚げ しょうゆ(小麦大豆) 小麦粉(小麦)	2 ビーンズスープ 鶏肉(鶏肉) 豆乳(大豆) コンソメスープの素(牛肉 大豆)									
	豆乳		5																
	白いんげん豆ピューレ		15																
	ジャがいも	12	10																
	にんじん	6	5																
	たまねぎ	22	20																
	パセリ	0.6	0.5																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.4																
	こしょう		0.02																
	コンソメスープの素		0.7																
でん粉		0.5																	
(水)		80~100																	
赤じそ粉		0.8	3 ふりかけ 児童がごはんに赤じそ粉をかける。																
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	
				587	23.0	17.4	85.0	641	276	67	1.5	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	7	3.0	1.6
番号 (11)	4月27日 木曜日			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											

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													
						食物繊維 g	食塩相当量 g												
ごはん・牛乳・親子どんぶり・きゅうりの土佐あえ・青りんごゼリー	米飯	80	179	1 親子どんぶり【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 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。 ③ だし汁の中になんじん・鶏肉・たまねぎを入れ煮る。 ④ やわらかくなりはじめたらねぎ・砂糖・塩・しょうゆ・みりんを入れ煮る。 ⑤ 鶏卵除去食を取り分け、きざみのりをかけて提供する。 ⑥ 煮立ったら溶き卵を流し込み、しっかり火をとおしとじる。 ⑦ 児童がごはん⑥をのせきざみのりをかける。 鶏卵除去食対応児童はごはん⑥をのせる。 2 きゅうりの土佐あえ ① きゅうりは流水でよく洗い5mmくらいの輪切りにする。かるくゆで流水で十分さまし、塩をふり水切りする。 ② 砂糖・しょうゆ・レモン汁をまぜあわせ①・けずりぶしをあえる。 3 青りんごゼリー 青りんごゼリーは1人1個とする。	牛乳 牛乳(乳) 1 親子どんぶり 鶏肉(鶏肉) 鶏卵(卵) しょうゆ(小麦大豆) 2 きゅうりの土佐あえ しょうゆ(小麦大豆) 3 青りんごゼリー 青りんごゼリー(りんご)														
	牛乳	1本	206																
	鶏肉(名古屋コーチン)		30																
	鶏卵	47	40																
	にんじん	17	15																
	たまねぎ	64	60																
	ねぎ	17	15																
	塩		0.1																
	砂糖		1																
	しょうゆ		9																
	みりん		2																
	むろけずり		0.5																
	(水)		15~20																
	きざみのり		0.6																
	きゅうり	41	40																
	塩		0.4																
	砂糖		0.3																
	しょうゆ		1																
	レモン汁		0.3																
	けずりぶし		0.5																
青りんごゼリー	1個	60																	
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	
				645	24.8	17.1	99.7	811	295	77	2.4	3.2	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	20	3.1	2.1
番号(12)	4月28日(金) 曜日			主 食 量 目				低学年 10食分	給 食 人 員				名						
								中学年 10食分											
								高学年 10食分											