

一17日 二16日 三12日 四25日 五26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-コメント											
中華めん・牛乳・野菜しょうゆラーメン・揚げつくね	中華めん	72	180	<p>1 野菜しょうゆラーメン</p> <p>① にんじんは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。</p> <p>② チンゲン菜は2cmくらいに切る。</p> <p>③ もやしは水洗いし切る。</p> <p>④ いかはゆで、流水でさまし、水切りする。</p> <p>⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじんの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。</p> <p>⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・しょうゆ・もやし・いか・チンゲン菜・ねぎを入れ煮る。</p> <p>⑦ 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>2 揚げつくね</p> <p>つくねは油で揚げ1人2個とする。 (140~150℃を保つ)</p>	<p>【専用の容器を使用する。解凍するときは手指・器具・ドリップによる二次汚染に注意する。】</p> <p>【肉は素手で取り扱わない。】</p> <p>【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)】</p> <p>【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) 配付は素手で行わない。】</p>	<p>中華めん 中華めん(小麦)</p> <p>牛乳 牛乳(乳)</p> <p>1 野菜しょうゆラーメン</p> <p>豚肉(豚肉)</p> <p>いか(いか)</p> <p>しょうゆ(小麦大豆)</p> <p>2 揚げつくね キャベツ入り平つくね(鶏肉 豚肉)</p>												
	牛乳	1本	206															
	豚肉		25															
	いか		10															
	にんじん	12	10															
	チンゲン菜	24	20															
	もやし		20															
	ねぎ	11	10															
	にんにく	0.3	0.2															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.4															
	こしょう		0.03															
	中華スープの素		2															
	しょうゆ		6.5															
	でん粉(水)		0.5				110~120											
キャベツ入り平つくね	2個	40																
油	8	4																
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	26.8	22.2	71.1	1043	290	67	1.5	2.5	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	3.8	2.6
番号 (4)	4月16日 火曜日			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	アレルギーコメント											
ごはん・牛乳・えびととうふのスープ・ひじきのいため煮・にんじんいよかんゼリー	米飯	80	179	1 えびととうふのスープ ① にんじん・はくさいは細切り、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 とうふはさいの目に切る。 ⑤ 油を熱し、豚肉・にんじん・しいたけの順に塩・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・うす口しょうゆ・はくさい・とうふ・むきえび・ねぎを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。	【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 えびととうふのスープ 豚肉(豚肉) むきえび(えび) とうふ(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)  2 ひじきのいため煮 しょうゆ(小麦 大豆)	アレルギーコメント											
	牛乳	1本	206															
	豚肉		20															
	むきえび	25	15															
	酒		0.2															
	とうふ		30															
	にんじん	12	10															
	はくさい	22	20															
	ねぎ	11	10															
	干しいたけ	0.5	0.4															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.7															
	こしょう		0.02															
	コンソメスープの素		0.5															
	うす口しょうゆ		1.2															
	でん粉		1															
	(水)		80~100															
	まぐろ油漬		12	2 ひじきのいため煮 ① にんじんは細切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。  ③ まぐろ油漬は油を切る。 ④ ひじきは水洗いしもどす。 ⑤ 油を熱し、にんじん・ひじきをいためる。 ⑥ ホールコーン・まぐろ油漬・砂糖・みりん・しょうゆを入れさらにいため、しっかり火をとおす。														
	にんじん	8	7															
	ホールコーン(缶)		5															
ひじき		2	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。															
サラダ油		0.5																
砂糖		1																
しょうゆ		2																
みりん		0.5																
にんじんいよかんゼリー	1個	40																
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
				593	24.2	15.8	90.7	769	313	95	3.0	2.7	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	6.2	2.0
番号 (11)	4月17日 水曜日			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												
						アレルギーコメント	アレルギー物質											
サンドイッチロールパン・いちごジャム・牛乳・ポークビーンズ・バジルキャベツ	サンドイッチロールパン	50	82	1 ポークビーンズ ① ジャがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちごように切る。 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 油を熱し、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を加える。 ⑤ やわらかくなりはじめたらだいたいで、砂糖・トマトケチャップ・ソース・さやいんげんを入れ煮る。 ⑥ 最後に水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。	【肉は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。】 【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）】	サンドイッチロールパン												
	いちごジャム	1袋	15			サンドイッチロールパン(乳 小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	豚肉		20			1 ポークビーンズ 豚肉(豚肉)												
	だいたいでん粉		20			だいたいでん粉(大豆)												
	ジャがいも	56	50			コンソメスープの素(牛肉 大豆)												
	にんじん	17	15			ソース(大豆 りんご)												
	たまねぎ	43	40			2 バジルキャベツ 酢(小麦)												
	冷さやいんげん		5															
	サラダ油		1															
	塩		0.3															
	こしょう		0.02															
	コンソメスープの素		0.5															
	砂糖		1.5															
	ソース		3															
	トマトケチャップ		17															
	でん粉(水)		0.5 15~20															
	にんじん	6	5															
	キャベツ	48	40															
	塩		0.3															
	オリーブ油		0.5															
塩		0.1																
こしょう		0.02																
砂糖		0.4																
酢		1.5																
バジル		0.01																
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
				585	23.9	17.9	87.6	1034	332	95	1.6	2.6	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	9.8	2.6
番号 (2)	4月18日 木曜日			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			
ごはん・牛乳・魚のたつた揚げ・豚汁・はっ酵乳	米飯	80	179	<p>1 魚のたつた揚げ</p> <p>① しょうがはすりおろし汁を取る。</p> <p>② あじはしょうが汁・しょうゆをあわせただ中にしばらくつける。</p> <p>③ あじにでん粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃を保つ)</p> <p>2 豚汁</p> <p>① にんじん・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。</p> <p>② とうふはさいの目に切る。</p> <p>③ みそは微温湯で溶く。</p> <p>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。</p> <p>⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。</p> <p>⑥ 沸騰したらあくを取る。</p> <p>⑦ やわらかくなりはじめたら③・はくさい・とうふを入れ煮る。</p> <p>⑧ とうふが浮きあがったらわかめ・ねぎを入れ、沸騰したら火を止める。</p> <p>3 はっ酵乳</p> <p>はっ酵乳は1人1本とする。</p>							<p>【専用の容器を使用する。】</p> <p>【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。】</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>牛乳</p> <p>牛乳(乳)</p> <p>1 魚のたつた揚げ</p> <p>しょうゆ(小麦大豆)</p> <p>2 豚汁</p> <p>豚肉(豚肉)</p> <p>とうふ(大豆)</p> <p>みそ(大豆)</p> <p>3 はっ酵乳</p> <p>はっ酵乳(乳)</p>			
	牛乳	1本	206															
	あじ	1切	40															
	しょうが	0.6	0.5															
	しょうゆ		3															
	でん粉		4															
	油	10	5															
	豚肉		10															
	とうふ		20															
	にんじん	6	5															
	はくさい	22	20															
	ねぎ	11	10															
	カットわかめ		0.5															
	みそ		8															
	煮干し(水)		1.5														90~110	
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	27.4	18.5	88.9	717	409	93	4.6	3.1	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	2.7	1.8
番号 (6)	4月19日 金曜日			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														

一23日 二22日 三30日 四30日 五18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・そばろごはん・だいこん汁	米飯	80	179	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 まぐろ油漬は油を切る。 ④ 油を熱し、しょうが・にんじん・たまねぎの順にいためる。 (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、まぐろ油漬・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。 (注 出来上がりが水っぽくなるのを防ぐためあくや水分を取る) ⑥ 児童がごはん⑤をかける。	【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。】	牛乳	1 そぼろごはん しょうゆ(小麦大豆)  2 だいこん汁 油揚げ(大豆) うす口しょうゆ (小麦大豆)											
	牛乳	1本	206			牛乳(乳)												
	まぐろ油漬		35															
	レンズ豆水煮		10															
	にんじん	12	10															
	たまねぎ	22	20															
	ホールコーン(缶)		10															
	しょうが	0.3	0.2															
	サラダ油		0.3															
	砂糖		2.5															
	しょうゆ		5															
	みりん		1.5															
	油揚げ		3															
	にんじん	12	10	2 だいこん汁 ① にんじん・だいこんは細切りにする。 ② こまつなは2cmくらいに切る。 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 だし汁の中ににんじん・だいこんを入れ煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたら油揚げ・塩・うす口しょうゆを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉・こまつなを加えひと煮立ちさせる。	【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)】													
	だいこん	36	30															
	こまつな	12	10															
	塩		0.4															
	うす口しょうゆ		2.5															
	でん粉		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
				586	21.2	17.6	86.4	803	280	72	2.0	2.6	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	2.9	2.0
				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(8)	4月22日 月 曜日			主食量目														

一24日 二23日 三26日 四22日 五23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													
プ レ ー ン ロ ー ル パ ン ・ 牛 乳 ・ フ ラ イ ド チ キ ン ・ コ ー ル ス ロ ー ・ オ ニ オ ン ス ー プ ・ パ イ ン ゼ リ ー	プレーンロールパン	50	85	<b>1 フライドチキン</b> ① しょうがはすりおろし汁を取る。 ② 鶏肉は①・砂糖・しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう・ガーリック・オニオン粉・ロリエをあわせただ中にしばらくつける。 ③ 鶏肉に小麦粉・でん粉をまぜあわせふったものをまぶし油で揚げ1人2個とする。 (160~170℃を保つ)  <b>2 コールスロー</b> ① にんじん・キャベツは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ サラダ油・塩・酢・マーマレードをまぜあわせ①・②をあえる。  <b>3 オニオンスープ</b> ① たまねぎは細切りにする。 ② パセリは流水でよく洗ひみじん切りにし、水にさらす。 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。 ④ ベーコンをいためあぶらが出たら、たまねぎを塩・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 最後にパセリを加え火を止める。  <b>4 パインゼリー</b> パインゼリーは1人1個とする。	【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)】  【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。洗浄・消毒した器具を使用する。】 【あえる食品は清潔な場所に置く。】 【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。】 【あえる食品は清潔な場所に置く。】 【洗浄・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】 【あえ終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。】  【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。】  【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)】	プレーンロールパン プレーンロールパン(乳小麦大豆)  牛乳 牛乳(乳) 1 フライドチキン 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆) 小麦粉(小麦) 2 コールスロー 酢(小麦)  3 オニオンスープ ベーコン(豚肉) コンソメスープの素(牛肉大豆)													
	牛乳	1本	206																
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60																
	しょうが	0.6	0.5																
	塩		0.3																
	こしょう		0.03																
	オニオン粉		0.05																
	ガーリック		0.05																
	ロリエ		0.01																
	砂糖		0.2																
	しょうゆ		2																
	白ワイン		1.5																
	小麦粉		4																
	でん粉		4																
	油	12	6																
	にんじん	6	5																
	キャベツ	48	40																
	塩		0.2																
	ホールコーン(缶)		10																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.1																
	酢		1.5																
	マーマレード(調理用)		5																
ベーコン		5																	
たまねぎ	22	20																	
パセリ	0.6	0.5																	
塩		0.3																	
こしょう		0.01																	
コンソメスープの素(水)		0.7																	
		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		
				655	28.0	27.9	75.2	1083	306	71	1.3	3.1	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	79	2.9	2.8
番号(9)	4月23日 火曜日			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											
ごはん・牛乳・豚肉・とうふ・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・ねぎ・にら・にんにく・サラダ油・ごしょう・コンソメスープの素・しょうゆ・信州みそ・酒・トウバンジャン(水)・あじフリッター油	米飯	80	179	1 ピリ辛スープ ① にんじん・たまねぎは細切り、チンゲン菜・にらは2cmくらい、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ とうふはさいの目に切る。 ④ みそは微温湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順にごしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・④・しょうゆ・酒・トウバンジャン・とうふ・ねぎ・チンゲン菜を入れ煮る。 ⑦ 最後ににらを加え沸騰したら火を止める。  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)】  【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。】		牛乳 牛乳(乳)  1 ピリ辛スープ 豚肉(豚肉) とうふ(大豆) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 信州みそ(大豆) トウバンジャン(大豆)  2 魚のフリッター あじフリッター(小麦 大豆)											
	牛乳	1本	206																
	豚肉		30																
	とうふ		20																
	にんじん	6	5																
	たまねぎ	11	10																
	チンゲン菜	18	15																
	ねぎ	11	10																
	にら	6	5																
	にんにく	0.3	0.2																
	サラダ油		0.3																
	ごしょう		0.01																
	コンソメスープの素		0.8																
	しょうゆ		2																
	信州みそ		3																
酒		0.5																	
トウバンジャン		0.5																	
(水)		80~90																	
あじフリッター	2個	40																	
油	10	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	
				648	25.0	23.8	85.0	648	293	75	1.9	2.8	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	2.2	1.6	
				低学年 10食分															
				中学年 10食分															
				高学年 10食分															
番号 (10)	4月24日 水曜日			主食量目				給食人員				名							

-18日 二25日 三23日 四23日 五24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・肉じゃが・もやしのフレークあえ	米飯	80	179	1 肉じゃが ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。 ② じゃがいも・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。 ③ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・じゃがいもの順にいため、水を加え煮る。 ④ 砂糖・しょうゆ・酒を加え煮る。	【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)】  【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。】 【あえる食品は清潔な場所に置く。】 【洗浄・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】 【あえ終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。】	牛乳													
	牛乳	1本	206			1 肉じゃが 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦 大豆)													
	豚肉		30			2 もやしのフレークあえ	2 もやしのフレークあえ												
	糸こんにゃく		25			① にんじんは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。	しょうゆ(小麦 大豆)												
	じゃがいも	56	50	② もやしは水洗いし切り、ゆで十分さます。(水はかけない)		酢(小麦)													
	にんじん	17	15	③ まぐろ油漬は油を切る。															
	たまねぎ	43	40	④ 砂糖・しょうゆ・酢をまぜあわせ①～③をあえる。															
	サラダ油		1																
	砂糖		2.5																
	しょうゆ		8																
	酒		2																
	(水)		10~20																
	まぐろ油漬		15																
	にんじん	8	7																
	塩		0.1																
	もやし		40																
	砂糖		0.2																
	しょうゆ		2																
酢		0.7																	
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	
				594	23.9	16.0	92.3	692	275	80	1.8	2.9	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	23	7.3	1.8
番号 (5)	4月25日 木曜日			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																
ごはん・牛乳・ささみフライ・にんじんしりしり・えびボールのすまし汁・焼きのり	米飯	80	179	1 ささみフライ ささみカツは油で揚げる。 (160~170℃を保つ)	【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。】  【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）】  【調理するまで冷凍庫で保管する。】  【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 ささみフライ ささみカツ(大豆 鶏肉)  2 にんじんしりしり ベーコン(豚肉)  3 えびボールのすまし汁 えびボール(えび) 油揚げ(大豆) うす口しょうゆ (小麦 大豆)																
	牛乳	1本	206																			
	ささみカツ	1個	50				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。															
	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	3 えびボールのすまし汁 ① キャベツは細切りにする。 ② えびボールはゆでる。 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 だし汁の中にキャベツ・塩・うす口しょうゆ・えびボール・油揚げを入れ煮る。																		
	塩こうじ		2																			
	えびボール		20																			
	油揚げ		2																			
	キャベツ	12	10																			
	塩		0.3	4 焼きのり 焼きのりは1人1袋とする。																		
	うす口しょうゆ		2																			
	むろけずり		1.5																			
	(水)		110~120																			
	焼きのり	1袋	1																			
	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		
							597	23.7	18.5	84.8	685	274	64	1.2	2.8	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	13	1.9	1.7
	番号 (12) 4月26日 金 曜日						主食量目				低学年	10食分	g		給食人員		名					
1か月平均				611	24.7	19.6	86.2	862	330	79	2.5	3.0	207	0.56	0.49	29	4.6	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																																																			
							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																																			
ソフトめん・牛乳・カレーめん・はくさいのサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん	70	172	<b>1 カレーめん【チーズ除去食】</b> ① ジャがいも・にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。 ② カレールウは微温湯で溶く。 ③ 油を熱し、牛肉・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(②で使用した水を除く)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を入れ煮る。 ⑤ やわらかくなりはじめたらピーマン・②・ソースを入れ煮込む。 ⑥ <b>チーズ除去食を取り分ける。</b> ⑦ ⑤にチーズを入れさらに煮込む。	【肉は素手で取り扱わない。】  【除去食は、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)】 【チーズは使用するまで冷蔵庫で保管する。】 【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)】	ソフトめん ソフトめん(小麦)  牛乳 牛乳(乳)  <b>1 カレーめん</b> 牛肉(牛肉) 豚肉(豚肉) コンソメスープの素(牛肉 大豆) カレールウ(小麦 大豆 鶏肉) ソース(大豆 りんご) <b>チーズ(乳)</b>																																																			
	牛乳	1本	206				<b>2 はくさいのサラダ</b> ① にんじん・はくさいは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② ちくわは小口切りにししっかりゆで、十分さます。  ③ ①・②をませあわせる。	【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。】 【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。あえる食品は清潔な場所に置く。】 【洗浄・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】 【あえ終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。】	3 ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズは1人1袋とする。																																																
	牛肉(ミンチ)		15							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 A μgRAE B <sub>1</sub> mg B <sub>2</sub> mg C mg 食物繊維 g 食塩相当量 g	612 25.1 24.9 75.2 1296 309 73 1.9 3.0 197 0.38 0.46 23 5.1 3.3																																														
	豚肉(ミンチ)		15									栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																																								
	ジャがいも	12	10															栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																																		
	にんじん	12	10																					栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																												
	たまねぎ	32	30																											栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																						
	ピーマン	6	5																																	栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																
	サラダ油		0.5																																							栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名										
	塩		0.2																																													栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名				
	こしょう		0.01	栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目																																																低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名	
	コンソメスープの素		0.5				栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目																																																低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分
	カレールウ(めん用)		14							栄 養 量 計	4月30日 火曜日																																														
	ソース		1.5									栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																																								
	チーズ(溶)		2															栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																																		
	(水)		100~130																					栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																												
	焼きちくわ		7																											栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																						
	にんじん	6	5																																	栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																
	はくさい	64	60																																							栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名										
	塩		0.2																																													栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名				
ノンエッグマヨネーズ	1袋	10	栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分																																																給食人員	名		
							栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目																																															低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員
										栄 養 量 計	4月30日 火曜日																																														
												栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																																								
																		栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																																		
																								栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																												
																														栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																						
																																				栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名																
																																										栄 養 量 計	4月30日 火曜日	主食量目	低学年 10食分 中学年 10食分 高学年 10食分	給食人員	名										