

-21日 二7日 三7日 四28日 五13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・煮込みハンバーグ・マカロニスープ	米飯	80	179	<p>1 煮込みハンバーグ</p> <p>① たまねぎは細切りにする。</p> <p>② しめじは石づきを取りほぐし、洗う。</p> <p>③ マッシュルームは汁を切る。</p> <p>④ 油を熱し、たまねぎ・しめじ・マッシュルームの順に塩・こしょうしながらいため水を加え煮る。</p> <p>⑤ 沸騰したら砂糖・トマトケチャップ・ソース・ワインを加え煮立ったら、ハンバーグを入れ、弱火で煮込む。</p> <p>(注 1回に煮込む量は200~300個がよい)</p> <p>(注 ハンバーグを入れ煮立ってから30分以上煮込む)</p> <p>2 マカロニスープ</p> <p>① にんじん・たまねぎ・キャベツは細切りにする。</p> <p>② こまつなは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。</p> <p>③ ハムは細切りにする。</p> <p>④ 湯の中になんじん・たまねぎ・キャベツ・ハムの順に入れ煮る。</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を加え煮る。</p> <p>⑥ 最後にマカロニ・こまつなを加え沸騰したら火を止める。</p>							<p>【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。】</p> <p>【中心温度を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>【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>【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>牛乳</p> <p>牛乳(乳)</p> <p>1 煮込みハンバーグ</p> <p>煮込みハンバーグ(小麦 牛肉 鶏肉 豚肉)</p> <p>ソース(大豆 りんご)</p> <p>2 マカロニスープ</p> <p>ハム(豚肉)</p> <p>マカロニ(小麦)</p> <p>コンソメスープの素(牛肉 大豆)</p>			
	牛乳	1本	206															
	煮込みハンバーグ(豚)	1個	60															
	たまねぎ	11	10															
	ぶなしめじ	6	5															
	マッシュルーム		10															
	サラダ油		0.3															
	塩		0.1															
	こしょう		0.01															
	砂糖		1.2															
	赤ワイン		1															
	ソース		4															
	トマトケチャップ		7															
	(水)		25~30															
	ハム		7															
	マカロニ(ABC)		3															
	にんじん	6	5															
たまねぎ	11	10																
キャベツ	12	10																
冷こまつな	6	5																
塩		0.3																
こしょう		0.02																
コンソメスープの素		1																
(水)		120~130																
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	23.9	16.4	88.5	912	269	64	1.7	2.9	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.8	2.3
				低学年			10食分											
				中学年			10食分											
				高学年			10食分											
番号 (13)	5月7日 火曜日			主食量目							給食人員				名			

一七日 二八日 三九日 四七日 五八日

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・五目まぜごはん・えびフライ・花ふとゆばのすまし汁・かしわもち	米飯	80	179	1 五目まぜごはん ① にんじんは細切りにする。 ② ふきは汁を切る。 ③ かんぴょうは洗い、塩もみし、流水でもみ洗いした後もどし、5mmくらいに切りゆで水切りする。 ④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ⑤ ちくわは半月切りにする。 ⑥ 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。 ⑦ だし汁の中になんじん・しいたけ・かんぴょう・ちくわを入れ煮る。 ⑧ やわらかくなりはじめたらふき・砂糖・しょうゆ・みりん・塩を入れ煮る。 ⑨ 児童がごはんに⑧をかけてまぜる。 2 えびフライ えびフライは油で揚げる。(160~170℃を保つ) 3 花ふとゆばのすまし汁 ① さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。 ② 花ふは水でさっと洗う。 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・花ふ・凍ったゆばを入れ煮る。 ⑤ 最後にさやえんどうを加え沸騰したら火を止める。 4 かしわもち かしわもちは1人1個とする。	【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。】 【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。】 【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)	
	牛乳	1本	206			1 五目まぜごはん しょうゆ(小麦大豆)	
	焼きちくわ		10			2 えびフライ えびフライ(小麦えび)	
	にんじん	12	10			3 花ふとゆばのすまし汁 冷ゆば(大豆)	
	ふき(水煮)		10			花ふ(小麦)	
	かんぴょう		1.5			うす口しょうゆ (小麦大豆)	
	塩		0.1			4 かしわもち かしわもち(大豆)	
	干しいたけ	0.5	0.4				
	塩		0.2				
	砂糖		1.5				
	しょうゆ		3.5				
	みりん		1.5				
	むろけずり		0.5				
	(水)		15~20				
	えびフライ	1尾	22				
	油	6	3				
	冷ゆば		3				
	花ふ		3				
	冷さやえんどう		5				
	塩		0.3				
うす口しょうゆ		2.5					
むろけずり		1.5					
(水)		110~120					
かしわもち	1個	50					
栄 養 量 計				エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 19.7 脂質 g 13.2 炭水化物 g 112.9 ナトリウム mg 798 カルシウム mg 264 マグネシウム mg 66 鉄 mg 1.5 亜鉛 mg 2.5	ビタミン A μgRAE 150 B ₁ mg 0.51 B ₂ mg 0.42 C mg 6	食物繊維 g 3.4 食塩相当量 g 2.0	
番号 (3)	5月8日水曜日			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	

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											
きしめん・牛乳・卵とじきしめん・がんもどきの煮つけ	きしめん	66	180	1 卵とじきしめん【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 しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ③ かまぼこは小口切りにする。 ④ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ⑤ 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。 ⑥ 油を熱し、豚肉・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、だし汁を加え煮る。 ⑦ 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。 ⑧ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加える。 ⑨ 鶏卵除去食を取り分ける。	【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)】	きしめん												
	牛乳	1本	206			牛乳												
	豚肉		10			豚肉(豚肉)												
	鶏卵	30	25			鶏卵(卵)												
	花かまぼこ		10			油揚げ(大豆)												
	油揚げ		3			うす口しょうゆ(小麦 大豆)												
	にんじん	12	10															
	たまねぎ	22	20															
	ねぎ	11	10															
	干しいたけ	0.5	0.4															
	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															
	とりがんも	1個	35	2 がんもどきの煮つけ ① とりがんもはかるくゆで油ぬきする。 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・砂糖・しょうゆを煮立てた中にとりがんもを入れ煮る。	【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)】	2 がんもどきの煮つけ												
	砂糖		2			とりがんも(小麦 大豆 鶏肉)												
	しょうゆ		3			しょうゆ(小麦 大豆)												
むろけずり		0.5																
(水)		20~25																
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	26.6	22.4	70.8	1285	284	63	2.1	2.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.3	3.3
番号 (1)	5 月 9 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									

－9日 二10日 三17日 四8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・タンドリチキン・ワンタンスープ・チーズ	米飯	80	179	1 タンドリーチキン ☆スチコン献立 ① にんにくははすりおろす。 ② ①・塩・こしょう・カレー粉・砂糖・レモン汁・トマトケチャップをまぜあわせる。 ③ 鶏肉に②をからめて20分くらいつける。 ④ 浅型ホテルパンにオープンシートを敷き、③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) ⑤ 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&T5 BP2で15～20分間加熱するとよい。)	【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。】 【中心温度を上・中・下段の各1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 タンドリーチキン 鶏肉(鶏肉) 2 ワンタンスープ 豚肉(豚肉) ワンタンめん(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206															
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60															
	にんにく	0.4	0.3															
	塩		0.5															
	こしょう		0.01															
	カレー粉		0.5															
	砂糖		1.5															
	レモン汁		2															
	トマトケチャップ		8															
	豚肉		15	2 ワンタンスープ 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 もやしは水洗いし切る。 ③ 油を熱し、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。 ④ 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・もやし・ワンタンめんを入れ煮る。 ⑤ 煮立ったらねぎ・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。】 【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)】	3 チーズ チーズは1人1本とする。												
	ワンタンめん		8															
	にんじん	12	10															
	はくさい	22	20															
	もやし		10															
	ねぎ	11	10															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.5															
	こしょう		0.03															
	コンソメスープの素		0.5															
しょうゆ		3																
でん粉		0.5																
(水)		100~120																
チーズ	1本	10																
栄 養 量 計				エネルギー kcal 602	たんぱく質 g 30.7	脂質 g 16.3	炭水化物 g 85.6	ナトリウム mg 1041	カリウム mg 326	マグネシウム mg 73	鉄 mg 1.7	亜鉛 mg 3.7	ビタミン A μgRAE 201 B ₁ mg 0.69 B ₂ mg 0.58 C mg 15				食物繊維 g 1.8	食塩相当量 g 2.6
番号 (2)	5月10日 金曜日			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						

-17日 二13日 三13日 四15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											
						アレルギー物質	アレルギーコメント										
麦ごはん・牛乳・牛どん・だんご汁	麦ごはん	80	182	1 牛どん ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。 ② たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、しょうがはみじん切りにする。 ③ 牛肉・しょうがをいため、しょうゆ・酒を加える。 ④ たまねぎ・糸こんにゃくの順にさらにいためる。 ⑤ やわらかくなりはじめたら砂糖・しょうゆ・みりん・ねぎを入れ煮る。 ⑥ 児童がごはん⑤をかける。 2 だんご汁 ① にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ② ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 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、③・白玉もちを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったらほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。	【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)】	麦ごはん 麦ごはん(大麦)											
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)											
	牛肉		50			1 牛どん 牛肉(牛肉)											
	しょうゆ		1			しょうゆ(小麦大豆)											
	酒		1			しょうゆ(小麦大豆)											
	糸こんにゃく		25			2 だんご汁 信州みそ(大豆)											
	たまねぎ	64	60														
	ねぎ	11	10														
	しょうが	0.6	0.5														
	砂糖		2														
	しょうゆ		7														
	みりん		0.5														
	白玉もち	3個	21														
	にんじん	6	5														
	だいこん	12	10														
	冷ほうれんそう	12	10														
	信州みそ		8														
	むろけずり		1.5														
(水)		90~100															
栄 養 量 計				エネルギー kcal 598	たんぱく質 g 25.0	脂質 g 14.5	炭水化物 g 93.4	ナトリウム mg 923	カルシウム mg 292	マグネシウム mg 80	鉄 mg 2.5	亜鉛 mg 4.9	ビタミン A μgRAE 164 B ₁ mg 0.49 B ₂ mg 0.52 C mg 15			食物繊維 g 3.9	食塩相当量 g 2.3
番号 (11)	5月13日 月 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				

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
ク ロ ワ ッ サ ン ・ 牛 乳 ・ ペ ン ネ の シ ー フ ー ド ソ テ ー ・ フ ラ イ ビ ー ン ズ ・ は っ 酵 乳	クロワッサン	25	47	1 ペンネのシーフードソテー ① にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切り、にんにくはみじん切り、セロリは薄めの小口切りにする。 ② パセリは流水でよく洗いまじん切りにし、水にさらす。 ③ むきえびはゆでワインをふる。 ④ いかはゆで流水でさまし、水切りする。 ⑤ まぐろ水煮は汁を切る。 ⑥ ペンネは塩ゆでし、流水でさまし水切りし、油をまがす。 (注 釜あげの場合は入れるタイミングを考えてゆで、油はまぶさない) ⑦ 油を熱し、にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑧ やわらかくなりはじめたらセロリ・まぐろ水煮・むきえび・いか・コンソメスープの素・ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ペンネを入れさらにいため、しっかり火をとおす。 ⑨ 最後にパセリを加え火を止める。 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。 3 はっ酵乳 はっ酵乳は1人1本とする。	【専用の容器を使用する。】 【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。】 【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)】 【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。】	クロワッサン クロワッサン(乳 小麦 大豆) 牛乳 牛乳(乳) 1 ペンネのシーフードソテー むきえび(えび) いか(いか) ペンネ(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆) 2 フライビーンズ しょうゆ(小麦 大豆) 3 はっ酵乳 はっ酵乳(乳)													
	牛乳	1本	206																
	むきえび	20	12																
	白ワイン		0.2																
	いか		12																
	まぐろ水煮		15																
	ペンネ		22																
	塩		0.5																
	サラダ油		0.5																
	にんじん	12	10																
	たまねぎ	43	40																
	セロリ	4	2																
	ピーマン	12	10																
	パセリ	0.6	0.5																
	にんにく	0.3	0.2																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.3																
	こしょう		0.02																
	コンソメスープの素		0.5																
	白ワイン		0.2																
トマトケチャップ		12																	
トマトピューレ		5																	
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																	
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		
				626	25.6	25.7	78.2	848	387	90	3.8	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	17	6.9	2.2
番号(7)	5月14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										

-14日 二15日 三2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													
						アレルギー物質	アレルギーコメント												
ごはん・牛乳・生揚げと豚肉のみそいため煮・はるさめスープ	米飯	80	179	<p>1 生揚げと豚肉のみそいため煮</p> <p>① にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、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 さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。</p> <p>④ 豚肉はしょうゆに20分くらいつける。</p> <p>⑤ 生揚げはひと口大に切りゆで油ぬきする。</p> <p>⑥ 砂糖・みそ・しょうゆをまぜあわせる。</p> <p>⑦ 油を熱し、ねぎ・しょうがをいため、豚肉・にんじん・たけのこを入れいためる。</p> <p>⑧ やわらかくなりはじめたら⑥・生揚げ・さやえんどうを入れ、さらにいためる。</p> <p>2 はるさめスープ</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する。</p> <p>② いかはゆで流水でさまし、水切りする。</p> <p>③ 湯の中になんじんを入れ煮る。</p> <p>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・オイスターソース・いか・ねぎ・はるさめを入れ煮る。</p>	<p>【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。】</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>【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>【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(乳)													
	牛乳	1本	206			1 生揚げと豚肉のみそいため煮													
	豚肉		25																
	しょうゆ		1																
	生揚げ		50																
	にんじん	12	10																
	たけのこ(スライス)		10																
	冷さやえんどう		5																
	ねぎ	11	10																
	しょうが	0.6	0.5																
	サラダ油		1																
	砂糖		4																
	しょうゆ		2																
	みそ		5																
	いか		10																
	はるさめ		5																
にんじん	6	5																	
ねぎ	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		2																	
オイスターソース		0.3																	
(水)		110~130																	
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	
				605	26.1	18.4	85.6	794	384	94	2.8	3.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	11	2.4	2.0
番号(8)	5月15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															

一23日 二16日 三30日 四29日 五20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・くしカツ・おひたし・みそ汁	米飯	80	179	1 くしカツ くしカツは油で揚げる。 (160~170℃を保つ) 2 おひたし ① にんじん・キャベツは細切り、こまつなは2cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② 砂糖・しょうゆをまぜあわせ①・けずりぶしをあえる。 3 みそ汁 ① みつばは流水でよく洗い2cmくらいに切る。 ② みそは微温湯で溶く。 ③ 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。 ④ だし汁の中に②・凍ったゆば・わかめを入れ煮る。 ⑤ 煮立ったらみつばを加え沸騰したら火を止める。	【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。】 【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。】 【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)													
	牛乳	1本	206			1 くしカツ													
	くしカツ(豚肉)	1本	50			くしカツ(小麦豚肉)													
	油	12	6			2 おひたし													
	にんじん	12	10			しょうゆ(小麦大豆)													
	キャベツ	48	40			3 みそ汁													
	冷こまつな	18	15			冷ゆば(大豆)													
	塩		0.3			みそ(大豆)													
	砂糖		0.3			信州みそ(大豆)													
	しょうゆ		2.5																
	けずりぶし		0.5																
	冷ゆば		3																
	みつば	4	3																
	カットわかめ		0.5																
みそ		3																	
信州みそ		5																	
煮干し		2																	
(水)		110~130																	
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	
				624	21.3	21.8	87.0	854	302	74	2.4	3.1	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	26	2.7	2.2
番号 (15)	5月16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											
ナン・牛乳・焼きキーマカレー・塩きゅうり・グレーゼリー	ナン	40	70	1 焼きキーマカレー【チーズ除去食】 ☆スチコン献立 ① にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ② トマトは汁を切る。(汁はとっておく) 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、小麦粉をふるい入れ弱火できつね色になるまでじっくりいためる。 ⑤ カレー粉を加えまぜあわせ、火を止め水(1/3量)を入れカレールウをつくる。 ⑥ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎ・レンズ豆の順に塩・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ちめ、水(③と⑤で使用した水を除く)・トマト汁を加え煮る。(注 水量はトマト汁を含め1人40~60gとする) ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマトを入れ煮る。 ⑧ やわらかくなりはじめたらチャツネ・⑤・③・ソースを入れ煮込む。 ⑨ チーズ除去食を取り分ける。 ⑩ 深型ホテルパンに⑧を1クラス分入れ、チーズをかけて、焼きモードで220℃10分間加熱する。(注 ホテルパンに入れる量は八分目までとする。)	【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。】 【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分以上)】 【チーズは使用するまで冷蔵庫で保管する。】 【中心温度を上・中・下段の各1カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分以上)】 【1回にゆでる量は短時間に再沸騰できる量とする。】 【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。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。】 【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。】	ナン ナン(小麦)												
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	牛肉(ミンチ)		20			1 焼きキーマカレー 牛肉(牛肉) 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) チャツネ(りんご) チーズ(乳)												
	豚肉(ミンチ)		25															
	白いんげん豆ピューレ		8															
	レンズ豆水煮		10															
	にんじん	12	10															
	たまねぎ	48	45															
	トマト(缶)		5															
	しょうが	0.6	0.5															
	にんにく	0.6	0.5															
	サラダ油		4															
	小麦粉		5															
	カレー粉		0.5															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.4															
	こしょう		0.01															
	カレー粉		0.2															
	オニオン粉		0.1															
	オールスパイス		0.2															
	ロリエ		0.02															
	コンソメスープの素		1															
	赤ワイン		1															
	ソース		1															
	チャツネ		2															
チーズ(磨)		5																
(水)		40~60																
きゅうり	41	40	2 塩きゅうり 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。															
塩		0.6																
グレーゼリー	1個	50																
			3 グレーゼリー グレーゼリーは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 ₁ mg B ₂ mg C mg			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				570	26.0	20.5	73.9	872	308	67	3.8	3.4	177	0.49	0.49	62	8.3	2.2
番号 (14)	5月17日 金曜日	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				

-15日 二20日 三27日 四20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													
						アレルギー物質	アレルギーコメント												
ごはん・牛乳・ミートボールスープ・白身魚のアーモンドフライ・焼きのり	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くらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 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 ようしながらいため、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 白身魚のアーモンドフライ 白身魚のアーモンドフライは油で揚げる。 (140~150℃を保つ) 3 焼きのり 焼きのりは1人1袋とする。	【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)】 【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)													
	牛乳	1本	206					1 ミートボールスープ											
	肉だんご	3個	30					肉だんご(小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉)											
	にんじん	12	10					コンソメスープの 素(牛肉 大豆)											
	たまねぎ	22	20					しょうゆ(小麦 大豆)											
	はくさい	22	20																
	冷こまつな	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 (水)		1 80~100																
	白身魚のアーモンドフライ	1個	30																
油	8	4																	
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	
				624	22.7	21.9	85.2	611	298	78	2.1	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	14	3.1	1.6
番号 (9)	5月20日 月 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		
サンドイッチパンズ・牛乳・スラッピースープ・ヨーグルト	サンドイッチパンズ	50	82	1 スラッピースープ ① たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。 ② 油を熱し、牛肉・豚肉・たまねぎ・ピーマンの順にいため水を加え煮る。 ③ やわらかくかなりはじめたらコンソメスープの素・パン粉・砂糖・トマトケチャップ・ソースを入れまぜあわせ、しっかり火をとす。 ④ 最後に溶き洋からしを加え火を止める。 ⑤ 児童がパンに④・そえ野菜をはさむ。 2 そえ野菜 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。 3 ポテトスープ ① ジャがいもはたんざく切り、たまねぎは細切りにする。 ② パセリは流水でよく洗いまじん切りにし、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・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入れ煮る。 ⑥ 最後にパセリを加え火を止める。 4 ヨーグルト ヨーグルトは1人1個とする。							【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）】 【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。加熱調理済み食品は清潔な場所に置く。洗浄・消毒した器具を使用する。】 【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）】					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) 1 スラッピースープ 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) パン粉(小麦) 3 ポテトスープ ベーコン(豚肉) コンソメスープの素(牛肉大豆) 4 ヨーグルト ヨーグルト(乳)		
	牛乳	1本	206															
	牛肉(ミンチ)		15															
	豚肉(ミンチ)		10															
	たまねぎ	16	15															
	ピーマン	3	2															
	サラダ油		0.3															
	コンソメスープの素		0.5															
	砂糖		1															
	ソース		0.5															
	トマトケチャップ		15															
	洋からし		0.1															
	パン粉		3															
	(水)		3															
	にんじん	6	5															
	キャベツ	48	40															
	塩		0.3															
	ベーコン		7															
	ジャがいも	34	30															
	たまねぎ	22	20															
パセリ	0.6	0.5																
塩		0.5																
こしょう		0.01																
コンソメスープの素		0.5																
(水)		90~100																
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	
				590	24.7	19.4	82.7	1144	626	76	4.1	3.1	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.8	2.9
							低学年 10食分											
							中学年 10食分											
							高学年 10食分											
番号 (10)	5月21日 火曜日			主 食 量 目				給 食 人 員				名						

-24日 二22日 三14日 四14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												
ごはん・牛乳・チャーブスイ・生揚げのみそだれかけ	米飯	80	179	1 チャブスイ ① にんじん・たまねぎは細切り、チンゲン菜は2cmくらいに切る。 ② もやしは水洗いし切る。 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。 ④ いかはゆで流水でさまし、水切りする。 ⑤ 油を熱し、豚肉・にんじん・ベーコン・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・砂糖・しょうゆ・もやし・いか・チンゲン菜を入れ煮る。 ⑦ 煮立ったら酢・水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。	【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。】 【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。】 【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 チャブスイ 豚肉(豚肉) ベーコン(豚肉) いか(いか) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 酢(小麦)												
	牛乳	1本	206															
	豚肉		20															
	ベーコン		5															
	いか		20															
	にんじん	12	10															
	たまねぎ	22	20															
	チンゲン菜	18	15															
	もやし		10															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.5															
	こしょう		0.02															
	コンソメスープの素		0.5	2 生揚げのみそだれかけ ☆スチコン献立 ① 水耕ねぎは流水でよく洗い5mmに切る。 ② 生揚げはひと口大に切る。 ③ 浅型または深型ホテルパンにオープンシートを敷き②を並べ、コンビモードで200℃5~10分間加熱する。 ④ 水・砂糖・しょうゆ・みそ・水耕ねぎを煮立てる。 ⑤ ③に④をかける。	【中心温度を上・中・下段の各1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)】	2 生揚げのみそだれかけ 生揚げ(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) みそ(大豆)												
	砂糖		0.3															
	しょうゆ		3															
	酢		0.1															
	でん粉(水)		2 90~110															
	生揚げ		50															
	ねぎ(水耕ねぎ)	3	2															
	砂糖		2															
しょうゆ		0.5																
みそ(水)		2 3~4																
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	
				596	26.7	19.1	80.8	726	382	95	2.6	3.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	1.8	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 (4)	5月22日水曜日			主食量目														

一20日 二23日 三22日 四27日 五31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											
ソフトめん・牛乳・みそめん・かぼちゃフライ	ソフトめん	70	172	1 みそめん 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 みそは微温湯で溶く。 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 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうしながらいため、だし汁を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、砂糖・②を入れ煮る。 ⑥ ねぎを入れ煮立ったら、水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。 2 かぼちゃフライ かぼちゃフライは油で揚げる。 (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。】	ソフトめん												
						ソフトめん(小麦)												
	牛乳	1本	206			牛乳												
						牛乳(乳)												
	豚肉		30			1 みそめん												
	にんじん	12	10			豚肉(豚肉)												
	たまねぎ	22	20			みそ(大豆)												
	ねぎ	17	15			2 かぼちゃフライ												
	サラダ油		0.5			かぼちゃフライ												
	こしょう		0.01			かぼちゃフライ												
	砂糖		4			(小麦 大豆)												
	みそ		14															
	でん粉		3															
	むろけずり		1.5															
(水)		90~100																
かぼちゃフライ		60																
油	14	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
				645	26.8	21.4	88.1	926	292	91	2.5	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.3	2.4
番号 (12)	5月23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								

—27日 二24日 三20日 四21日 五7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											
五穀ごはん・牛乳・ハヤシシチュー・フルーツミックス	五穀ごはん	80	184	1 ハヤシシチュー ① 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。	【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）】 【洗浄・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】	五穀ごはん												
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	豚肉(角切り)		30			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ンルウをつくる。	1 ハヤシシチュー											
	赤ワイン		1				豚肉(豚肉)											
	じゃがいも	45	40				小麦粉(小麦)											
	にんじん	17	15			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せあわせる。	コンソメスープの素(牛肉 大豆)											
	たまねぎ	43	40	ソース(大豆り んご)														
	にんにく	0.3	0.2	⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水(④で使用した水を除く)を加え煮る。		2 フルーツミックス												
	サラダ油		3.5			みかん・ももをませあわせる。												
	小麦粉		6															
	トマトケチャップ		10															
	トマトピューレ		5	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。														
	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(パウチ)		20															
	黄桃(パウチ)		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	
				619	20.5	15.8	101.8	730	255	69	1.6	2.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	6.4	1.9
番号 (17)	5月24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										

ー8日 二28日 三1日 四16日 五14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													
米粉パン・牛乳・キャベツとソーセージのスープ煮・粉ふきいも・ラ・フランスゼリー	米粉パン	50	85	1 キャベツとソーセージのスープ煮 ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ・キャベツはひと口大に切る。 ② 水耕ねぎは流水でよく洗い1cmくらいに切る。 ③ ポークウインナは1/2に切る。 ④ ベーコンは2cmくらいに切る。 ⑤ 油を熱し、ベーコン・にんじん・ポークウインナ・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・キャベツを入れ煮る。 ⑦ 最後に水耕ねぎを加え火を止める。 2 粉ふきいも ジャがいもはひと口大に切りゆでるか蒸し、塩をふり粉をふかせる。 3 ラ・フランスゼリー ラ・フランスゼリーは1人1個とする。	【専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【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)】 【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)】	米粉パン 米粉パン(乳 小麦 大豆) 牛乳 牛乳(乳) 1 キャベツとソーセージのスープ煮 ポークウインナ(鶏肉 豚肉) ベーコン(豚肉) コンソメスープの素(牛肉 大豆)													
	牛乳	1本	206																
	ポークウインナ		30																
	ベーコン		10																
	にんじん	6	5																
	たまねぎ	32	30																
	キャベツ	36	30																
	ねぎ(水耕ねぎ)	1.1	1																
	サラダ油		0.3																
	塩		0.2																
	こしょう		0.02																
	コンソメスープの素(水)		0.4																
	じゃがいも	56	50																
	塩		0.3																
	ラ・フランスゼリー	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		
				604	23.6	26.8	72.9	1081	280	59	2.3	3.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	62	7.6	2.7
番号 (4)	5月28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 g									

一30日 二29日 三23日 四24日 五22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													
						食物繊維 g	食塩相当量 g												
ごはん・牛乳・魚の和風マリネ・若竹汁	米飯	80	179	<p>1 魚の和風マリネ</p> <p>① まずはでん粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃を保つ)</p> <p>② にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切り、しょうがはみじん切りにする。</p> <p>③ 水・砂糖・うす口しょうゆ・酢・サラダ油を煮立てた中ににんじん・たまねぎ・ピーマン・しょうがの順に入れ煮る。</p> <p>④ ①に③をかける。</p> <p>2 若竹汁</p> <p>① たけのこはたてのうす切りにしゆでる。</p> <p>② 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。</p> <p>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。</p> <p>④ だし汁の中にたけのこ・塩・うす口しょうゆを入れ煮る。</p> <p>⑤ 煮立ったら油揚げ・わかめを入れ沸騰したら火を止める。</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>【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>【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	アレルギーコメント												
	牛乳	1本	206			牛乳(乳)													
	ます	1切	50			1 魚の和風マリネ													
	でん粉		5			ます(さけ)													
	油	12	6			うす口しょうゆ													
	にんじん	6	5			(小麦 大豆)													
	たまねぎ	11	10			酢(小麦)													
	ピーマン	3	2			2 若竹汁													
	しょうが	1.3	1			油揚げ(大豆)													
	サラダ油		1			うす口しょうゆ													
	砂糖		2			(小麦 大豆)													
	うす口しょうゆ		3																
	酢		3																
	(水)		3																
	油揚げ		2																
	たけのこ (ハーブ)		5																
	カットわかめ		0.7																
	塩		0.3																
	うす口しょうゆ		2																
	むろけずり		1.5																
(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		
				591	23.2	20.1	80.5	608	257	63	1.0	2.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	6	1.1	1.5
番号 (20)	5月29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									

-29日 二30日 三31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												
ミルクロールパン・牛乳・牛肉の赤ワイン煮込み・ツナとアスパラガスのソテー・いちごジェラート	ミルクロールパン	50	86	1 牛肉の赤ワイン煮込み ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② トマトは汁を切る。(汁はとっておく)	【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。】 【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。】 【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)】 【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)】	ミルクロールパン (乳 小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	牛肉(角切り)		50			③ 牛肉はおろしたにんにく・ワインをあわせた中に20分くらいつける。 ④ オリーブ油を熱し、にんじん・たまねぎ・牛肉の順に塩・こしょうしながらいため、水・トマト汁を加え煮る。 (注 水量はトマト汁を含め1人10~15gとする)	1 牛肉の赤ワイン煮込み 牛肉(牛肉) ソース(大豆りんご)											
	にんにく	0.3	0.2															
	赤ワイン		2															
	にんじん	12	10															
	たまねぎ	27	25	⑤ 沸騰したらあくを取り、赤ワインを入れ煮る。 (注 肉は30分以上煮込む)		2 ツナとアスパラガスのソテー ☆スチコン献立 ① にんじんは細切り、アスパラガスは厚さ5mmくらいの斜め切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ まぐろ油漬は油を切る。 ④ ①・②・③・油・塩・こしょう・しょうゆをまぜあわせる。 ⑤ 浅型または深型ホテルパンに④を入れ、コンビモードで180℃10~15分間加熱する。	2 ツナとアスパラガスのソテー しょうゆ(小麦大豆)											
	トマト(缶)		5															
	オリーブ油		0.3	⑥ 肉がやわらかくなりはじめたら、トマト・トマトケチャップ・ソースを加え煮込む。				3 いちごジェラート いちごジェラートは1人1個とする。										
	塩		0.3															
	こしょう		0.02	2 ツナとアスパラガスのソテー ☆スチコン献立 ① にんじんは細切り、アスパラガスは厚さ5mmくらいの斜め切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ まぐろ油漬は油を切る。 ④ ①・②・③・油・塩・こしょう・しょうゆをまぜあわせる。 ⑤ 浅型または深型ホテルパンに④を入れ、コンビモードで180℃10~15分間加熱する。					いちごジェラート (乳)									
	赤ワイン		3															
	ソース		1															
	トマトケチャップ(水)		6															
	まぐろ油漬		10															
	にんじん	12	10															
	アスパラガス	13	10															
	ホールコーン(缶)		10															
	サラダ油		0.3															
	塩		0.2															
こしょう		0.01	2 ツナとアスパラガスのソテー ☆スチコン献立 ① にんじんは細切り、アスパラガスは厚さ5mmくらいの斜め切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ まぐろ油漬は油を切る。 ④ ①・②・③・油・塩・こしょう・しょうゆをまぜあわせる。 ⑤ 浅型または深型ホテルパンに④を入れ、コンビモードで180℃10~15分間加熱する。	いちごジェラート (乳)														
しょうゆ		0.5																
いちごジェラート	1個	47.2																
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	28.5	22.4	73.4	845	346	71	1.4	4.5	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.9	2.1
				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 (1)	5月30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													
						食物繊維 g	食塩相当量 g												
ごはん・牛乳・ビビンバ・わかめスープ・アセロラゼリー	米飯	80	179	1 ビビンバ【ごま除去食】 ① にんじんは細切り、ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② だいこ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。 ③ こだいずもやしは水洗いし切り、しっかりゆで十分さます。(水はかけない) ④ 牛肉はおろしたしょうが・しょうゆ・みりんをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりいため汁を切り、十分さます。 ⑤ ①～④をまぜあわせる。 ⑥ 水・砂糖・みりん・みそ・しょうゆ・おろしたにんにく・トウバンジャンを煮立てる。 ⑦ ごま除去食を取り分け十分さまし、⑤にかけて提供する。 ⑧ ⑥に白ごまを加え煮立て十分さます。 ⑨ 児童がごはん⑤をのせ、⑧をかける。 ごま除去食対応児童は、ごはん⑦をのせる。 2 わかめスープ ① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② 湯の中に塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・酒・ねぎ・はるさめ・わかめを入れ煮る。 3 アセロラゼリー アセロラゼリーは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。】 【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。】 【除去食は、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。】 【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。】 【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	1 ビビンバ 牛肉(牛肉) しょうゆ(小麦大豆) こだいずもやし(大豆) しょうゆ(小麦大豆) みそ(大豆) トウバンジャン(大豆) 白ごま(ごま) 2 わかめスープ コンソメスープの素(牛肉 大豆) うす口しょうゆ(小麦 大豆) 3 アセロラゼリー アセロラゼリー(りんご)												
	牛乳	1本	206																
	牛肉		30																
	しょうが	0.3	0.2																
	サラダ油		0.5																
	しょうゆ		2																
	みりん		1																
	にんじん	12	10																
	冷ほうれんそう	23	20																
	塩		0.1																
	だいこん	12	10																
	塩		0.1																
	こだいずもやし		20																
	にんにく	0.3	0.2																
	砂糖		3																
	しょうゆ		2																
	みそ		5																
	みりん		5																
	トウバンジャン		0.3																
	白ごま		1																
	(水)		4~6																
	はるさめ		3																
	ねぎ	11	10																
	カットわかめ		0.5																
	塩		0.1																
コンソメスープの素		0.8																	
うす口しょうゆ		1.5																	
酒		1																	
(水)		110~130																	
アセロラゼリー	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		
				593	20.5	13.6	99.2	919	291	88	3.8	3.8	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	115	6.0	2.3
番号 (6)	5月31日 金曜日			主食量目				低学年	10食分			給食人員				名			
								中学生	10食分										
								高学年	10食分										