

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・高野どうふの煮しめ・みそ汁・グレーゼリー	米飯	70	156	1 高野どうふの煮しめ 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 ちくわは小口切りにする。 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 だし汁の中に鶏肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、にんじん・たけのこ・砂糖・うす口しょうゆを加える。 ⑦ やわらかくなりはじめたら高野どうふ・ちくわを入れ煮る。	【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）】	牛乳 牛乳(乳) 1 高野どうふの煮しめ 鶏肉(鶏肉) 高野どうふ(大豆) うす口しょうゆ (小麦 大豆)														
	牛乳	1本	206				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。	2 みそ汁 油揚げ(大豆) 信州みそ(大豆)												
	鶏肉		20						3 グレーゼリー グレーゼリーは1人1個とする。											
	焼きちくわ		10																	
	高野どうふ		8																	
	にんじん	17	15																	
	たけのこ(スライス)		10																	
	砂糖		3																	
	うす口しょうゆ		5																	
	むろけずり		1																	
	(水)		40~60																	
	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																	
	グレーゼリー	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		
					668	21.4	14.8	85.5	1029	323	77	4.0	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5.7	2.6	
番号 (21)	6 月 2 日 月 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													
				592	21.5	18.4	82.9	873	300	73	2.1	2.7	182	0.54	0.48	31	3.8	2.2		

※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]

[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。

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												
中華めん・牛乳・みそラーメン・魚フライ・ピーチゼリー	中華めん	72	180	1 みそラーメン【バター除去食】 ① にんじん・たまねぎ・キャベツは細切り、ねぎは小口切り または斜め切り、にらは2cmくらいに切る。 ② もやしは水洗いし切る。 ③ にんにくはみじん切りにする。 ④ ホールコーンは汁を切る。 ⑤ みそは微温湯で溶く。 ⑥ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ の順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・砂糖・⑤・しょ うゆ・酒・トウバンジャン・キャベツ・もやし・コーン・ねぎ を入れ煮る。 ⑧ 煮立ったら水溶きしたでん粉・にらを加えひと煮立ちさせ る。 ⑨ バター除去食を取り分ける。 ⑩ ⑧にバターを加えひと煮立ちさせる。	【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	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	豚肉（ミンチ）		25			1 みそラーメン 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦 大豆) みそ(大豆) 信州みそ(大豆) トウバンジャン (大豆) バター(乳) 2 魚フライ 魚フライ(小麦) 3 ピーチゼリー ピーチゼリー(も も)												
	にんじん	6	5															
	たまねぎ	11	10															
	キャベツ	12	10															
	もやし		10															
	ねぎ	11	10															
	にら	6	5															
	ホールコーン（缶）		5															
	にんにく	0.3	0.2															
	サラダ油		0.3															
	塩		0.2															
	こしょう		0.03															
	中華スープの素		2															
	砂糖		0.2															
	しょうゆ		1.5															
	みそ		2															
	信州みそ		7															
	酒		0.5															
	トウバンジャン		0.5															
	でん粉		1															
	バター		0.5															
	（水）		100～110															
魚フライ（わかさぎ）	1尾	14																
油	4	2																
ピーチゼリー	1個	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		
				570	21.6	14.7	83.6	1011	307	64	1.5	2.1	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		

－11日 二9日 三2日 四30日 五2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・焼き魚のしょうがじょうゆかけ・豚汁・パインゼリー	米飯	70	156	1 焼き魚のしょうがじょうゆかけ ☆スチコン献立	【専用の容器を使用する。】 【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）】 【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）】 【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	1本	206	① さごしに酒をふる。		1 焼き魚のしょうがじょうゆかけ しょうゆ(小麦大豆)														
	さごし(骨なし)	1切	50	② 浅型ホテルパンにオープンシートを敷き、①を皮が上になるように並べ、焼きモードで220℃5～10分間、コンビモードで220℃5～10分間加熱する。		2 豚汁														
	酒		2	(注 1枚のホテルパンに並べる量は、20切程度がよい)		豚肉(豚肉)														
	しょうが	0.6	0.5	(注 FMIの場合は、焼きモードで210℃ ファン3 C & T5 BP2で10～15分間加熱するとよい。)		とうふ(大豆)														
	しょうゆ		3	③ しょうがはすりおろし汁を取る。		みそ(大豆)														
	みりん		3	④ 水・しょうゆ・みりん・しょうが汁を煮立てる。		信州みそ(大豆)														
	でん粉		0.1	⑤ 最後に水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。																
	(水)		2	⑥ ②に⑤をかける。または、児童が②に⑤をかける。																
	豚肉		10	2 豚汁																
	とうふ		20	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。																
	にんじん	6	5	② とうふはさいの目に切る。																
	はくさい	22	20	③ みそは微温湯で溶く。																
	ねぎ	11	10	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。																
	カットわかめ		0.5	⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。																
	みそ		2	⑥ 沸騰したらあくを取る。																
	信州みそ		6	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。																
	煮干し		1.5	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。																
	(水)		90～110	3 パインゼリー パインゼリーは1人1個とする。																
	パインゼリー	1個	50																	
	栄 養 量 計					エネルギー kcal 554	たんぱく質 g 24.1	脂質 g 14.6	炭水化物 g 76.8	ナトリウム mg 724	カルシウム mg 290	マグネシウム mg 84	鉄 mg 2.1	亜鉛 mg 2.7	ビタミン A μgRAE 135 B ₁ mg 0.58 B ₂ mg 0.60 C mg 64				食物繊維 g 1.9	食塩相当量 g 1.8
	番号 (2)	6 月 9 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								

一18日 二10日 三11日 四19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
ごはん・牛乳・ピリ辛はるさめスープ・がんもどきの煮つけ	米飯	70	156	1 ピリ辛はるさめスープ	【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)】 【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)】	牛乳
	牛乳	1本	206	① にんじん・たまねぎは細切り、チンゲン菜は2cmくらい、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。		牛乳(乳)
	豚肉		20	② にんにくはみじん切りにする。		1 ピリ辛はるさめスープ
	とうふ		20	③ たけのこは細切りにしゆでる。		豚肉(豚肉)
	はるさめ		5	④ とうふはさいの目に切る。		とうふ(大豆)
	にんじん	6	5	⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。		しょうゆ(小麦大豆)
	たまねぎ	11	10	⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・しょうゆ・酢・トウバンジャン・とうふ・ねぎ・チンゲン菜・はるさめを入れ煮る。		酢(小麦)
	チンゲン菜	18	15			トウバンジャン
	ねぎ	11	10			(大豆)
	たけのこ(スライス)		5			
	にんにく	0.3	0.2	2 がんもどきの煮つけ		2 がんもどきの煮つけ
	サラダ油		0.3	① とりがんもはかるくゆで油ぬきする。		とりがんも(小麦大豆 鶏肉)
	塩		0.5	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。		しょうゆ(小麦大豆)
	こしょう		0.01	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。		
	中華スープの素		1			
	しょうゆ		3			
	酢		0.5			
	トウバンジャン		0.5			
	(水)		90~110			
	とりがんも	1個	35			
砂糖		2				
しょうゆ		3				
むろけずり		0.5				
(水)		20~25				
栄 養 量 計				エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 21.2 脂質 g 19.4 炭水化物 g 76.2 ナトリウム mg 926 カルシウム mg 289 マグネシウム mg 72 鉄 mg 2.2 亜鉛 mg 2.4 ビタミン A μgRAE 161 B ₁ mg 0.62 B ₂ mg 0.45 C mg 10 食物繊維 g 1.9 食塩相当量 g 2.4	アレルギーコメント	
番号 (13)	6 月 10 日 火 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

ー12日 二11日 三26日 四25日 五5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															
小型ロールパン・牛乳・和風スパゲティ・揚げつくね・アイスクリーム	小型ロールパン	30	48	1 和風スパゲティ	【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)】 【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分以上) 配伍は素手で行わない。】	小型ロールパン															
	牛乳	1本	206	① にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。		小型ロールパン (乳 小麦 大豆)															
	まぐろ油漬		20	② キャベツは細切りにしかるくゆでる。(氷はかけない)		牛乳															
	スパゲティ(ロング)		20	③ まぐろ油漬は油を切る。		牛乳(乳)															
	塩		0.7	④ スパゲティは2つに折り塩ゆでし、流水でさまし水切りし、油をまぶす。		1 和風スパゲティ															
	サラダ油		0.3	(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)		スパゲティ(小麦)															
	にんじん	17	15	⑤ 油を熱し、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。		しょうゆ(小麦 大豆)															
	たまねぎ	27	25	⑥ やわらかくなりはじめたらまぐろ油漬を入れいため、キャベツ・スパゲティ・しょうゆを加えさらにいため、しっかり火をとおす。		2 揚げつくね															
	キャベツ	30	25	2 揚げつくね		キャベツ入り平つくね(鶏肉 豚肉)															
	ピーマン	4	3	つくねは油で揚げる。		3 アイスクリーム															
	サラダ油		0.7	(140~150℃を保つ)		アイスクリーム															
	塩		0.08	3 アイスクリーム																	
	こしょう		0.02	アイスクリームは1人1個とする。																	
	しょうゆ		3.5																		
	キャベツ入り平つくね	1個	20																		
	油	4	2																		
	アイスクリーム	1個	37																		
	栄 養 量 計					エネルギー kcal 556	たんぱく質 g 20.3	脂質 g 23.3	炭水化物 g 65.4	ナトリウム mg 686	カルシウム mg 344	マグネシウム mg 71	鉄 mg 1.2	亜鉛 mg 2.0	ビタミン				食物繊維 g 3.7	食塩相当量 g 1.7	
番号 (9)	6 月 11 日 水 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							

ー10日 二12日 三20日 四23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	
ごはん・牛乳・ガバオライス・ビーフンスープ	米飯	80	179	1 ガバオライス ① たまねぎ・ピーマン・パプリカ・にんにくはみじん切りにする。 ② 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・レンズ豆・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。 ③ やわらかくなりはじめたらピーマン・パプリカ・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・チリペッパーソース・バジルを入れ、さらにいためる。 ④ 児童がごはん③に②をかける。 2 ビーフンスープ ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② 水耕ねぎは流水でよく洗い1cmくらいに切る。 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。 ④ ビーフンは水または微温湯でもどす。 (注 ビーフンは水でもどす場合30分くらいとする) ⑤ 湯の中ににんじん・たまねぎ・ベーコンを入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加える。 ⑧ ビーフン・水耕ねぎを入れひと煮立ちさせる。	【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)】 【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 ガバオライス 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆)	
	鶏肉(ミンチ)		40			2 ビーフンスープ ベーコン(豚肉) コンソメスープの素(牛肉大豆) うす口しょうゆ(小麦大豆)	
	レンズ豆水煮		10				
	たまねぎ	32	30				
	ピーマン	12	10				
	パプリカ	6	5				
	にんにく	0.6	0.5				
	サラダ油		0.5				
	塩		0.2				
	こしょう		0.02				
	砂糖		0.5				
	しょうゆ		3				
	オイスターソース		2.5				
	チリペッパーソース		0.12				
	バジル		0.03				
	ベーコン		10				
	ビーフン		5				
	にんじん	6	5				
	たまねぎ	22	20				
	ねぎ(水耕ねぎ)	1.1	1				
	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					
でん粉		1					
(水)		100~110					
栄 養 量 計				エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 21.1 脂質 g 17.8 炭水化物 g 87.2 ナトリウム mg 760 カルシウム mg 252 マグネシウム mg 67 鉄 mg 1.7 亜鉛 mg 3.1 ビタミン A μgRAE 139 ビタミン B ₁ mg 0.57 ビタミン B ₂ mg 0.45 ビタミン C mg 27	食物繊維 g 2.5 食塩相当量 g 1.9		
番号 (7)	6 月 12 日 木 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			

一4日 二13日 三3日 四20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・コロッケ・きのこスープ・焼きのり・はっ酵乳	米飯	70	156	1 コロッケ コロッケは油で揚げる。 (170~180℃を保つ) 2 きのことスープ ① キャベツは細切り、しょうがはみじん切りにする。 ② えのきたけは石づきを取り、2cmくらいに切り洗う。 ③ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。 ④ とうふはさいの目に切る。 ⑤ 湯の中に塩・コンソメスープの素・しめじ・えのきたけを入れ煮る。 ⑥ ひと煮立ちしたら、うす口しょうゆ・とうふを入れ煮る。 ⑦ とうふが浮きあがったらキャベツ・しょうがを入れ、沸騰したら火を止める。 3 焼きのり 焼きのりは1人1袋とする。 4 はっ酵乳 はっ酵乳は1人1本とする。	【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。】 【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 コロッケ コロッケ(小麦牛肉) 2 きのことスープ 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) 4 はっ酵乳 はっ酵乳(乳)												
	牛乳	1本	206															
	コロッケ	1個	60															
	油	14	7															
	とうふ		20															
	キャベツ	12	10															
	しょうが	0.2	0.1															
	えのきたけ	10	8															
	ぶなしめじ	9	8															
	塩		0.3															
	コンソメスープの素		0.7															
	うす口しょうゆ		2															
	(水)		100~110															
	焼きのり	1袋	1															
	はっ酵乳	1本	70															
	栄 養 量 計				エネルギー kcal 622	たんぱく質 g 19.3	脂質 g 17.5	炭水化物 g 93.9	ナトリウム mg 682	カルシウム mg 359	マグネシウム mg 74	鉄 mg 4.1	亜鉛 mg 2.5	ビタミン A μgRAE 107 B ₁ mg 0.53 B ₂ mg 0.49 C mg 10				食物繊維 g 3.4
番号 (3)	6 月 13 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								

一日 二六日 三九日 四二日 五六日

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・スープカレー・フライビーンズ	米飯	80	179	1 スープカレー 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 セロリはうす切り、にんにくはみじん切りにする。 ③ 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。 ④ トマトは汁を切る。(汁はとっておく) 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、にんにく・たまねぎをよくいため、鶏肉・にんじん・セロリの順に塩・こしょう・カレー粉(1/2量)をしながらいため、だし汁・トマト汁1/2量を加え煮る。 (注 水量はトマト汁1/2量を含め1人70~80gとする) ⑦ 沸騰したらあくを取り、キャベツ・トマト・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カレー粉(1/2量)・チリペッパーソースを入れ煮る。 ⑧ 最後にさやいんげんを加え、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)】	牛乳 牛乳(乳) 1 スープカレー 鶏肉(鶏肉) 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 フライビーンズ だいず水煮(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206															
	鶏肉		30															
	にんじん	17	15															
	たまねぎ	32	30															
	キャベツ	24	20															
	セロリ	5	3															
	トマト(缶)		15															
	冷さやいんげん		5															
	にんにく	0.2	0.1															
	サラダ油		0.5	2 フライビーンズ ① だいずはでん粉をまぶし油で揚げる。 (170~180℃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。	【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)】	アレルギーコメント												
	塩		0.5															
	こしょう		0.02															
	カレー粉		0.4															
	コンソメスープの素		0.8															
	うす口しょうゆ		2															
	チリペッパーソース		0.02															
	むろけずり		1															
	(水)		70~80															
	だいず水煮		25															
でん粉		4																
油	6	3																
砂糖		2																
しょうゆ		1.5																
(水)		0.5																
栄 養 量 計				エネルギー kcal 591	たんぱく質 g 20.6	脂質 g 17.7	炭水化物 g 86.2	ナトリウム mg 642	カルシウム mg 278	マグネシウム mg 84	鉄 mg 1.9	亜鉛 mg 3.0	ビタミン A μgRAE 204 B ₁ mg 0.55 B ₂ mg 0.45 C mg 16				食物繊維 g 4.2	食塩相当量 g 1.6
番号 (6)	6月16日 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								

一16日 二17日 三16日 四17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・まぜまぜチャーハン	米飯	80	179	1 まぜまぜチャーハン	【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)】 【配缶は素手で行わない。】	牛乳																																												
	牛乳	1本	206	① にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。		牛乳(乳)																																												
	豚肉(ミンチ)		30	② ねぎは小口切りにする。		1 まぜまぜチャーハン																																												
	高野豆腐(細切り)		8	③ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。		豚肉(豚肉)																																												
	にんじん	12	10	④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を入れさらにいためる。		高野豆腐(大豆)																																												
	たまねぎ	32	30	⑤ 児童がごはん④をかけてまぜる。		コンソメスープの素(牛肉 大豆)																																												
	ねぎ	17	15			しょうゆ(小麦 大豆)																																												
	にんにく	1.1	1	2 わかめスープ		2 わかめスープ																																												
	サラダ油		0.3	① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。		コンソメスープの素(牛肉 大豆)																																												
	塩		0.2	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。		うす口しょうゆ(小麦 大豆)																																												
	こしょう		0.03																																															
	コンソメスープの素		0.3																																															
	しょうゆ		5	3 みかん																																														
	みりん		1	みかんは1人1個とする。																																														
	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																																																
みかん(冷)	94	75																																																
栄 養 量 計				<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー kcal</th><th>たんぱく質 g</th><th>脂質 g</th><th>炭水化物 g</th><th>ナトリウム mg</th><th>カルシウム mg</th><th>マグネシウム mg</th><th>鉄 mg</th><th>亜鉛 mg</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食物繊維 g</th><th>食塩相当量 g</th></tr> <tr> <th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th>A μgRAE</th><th>B₁ mg</th><th>B₂ mg</th><th>C mg</th><th></th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>588</td><td>21.8</td><td>13.8</td><td>91.1</td><td>837</td><td>333</td><td>82</td><td>2.2</td><td>3.2</td><td>242</td><td>0.83</td><td>0.48</td><td>37</td><td>3.2</td><td>2.1</td></tr> </tbody> </table>	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										A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			588	21.8	13.8	91.1	837	333	82	2.2	3.2	242	0.83	0.48	37	3.2	2.1	
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																																				
									A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg																																						
588	21.8	13.8	91.1	837	333	82	2.2	3.2	242	0.83	0.48	37	3.2	2.1																																				
番号 (11)	6 月 17 日 火 曜日			主 食 量 目	<table border="1"> <thead> <tr> <th>低学年</th><th>10食分</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学年</td><td>10食分</td><td>g</td></tr> <tr> <td>高学年</td><td>10食分</td><td>g</td></tr> </tbody> </table>				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																															
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	
うどん・牛乳・肉みそうどん・野菜いため・青りんごゼリー	うどん	70	200	1 肉みそうどん ① にんじん・たまねぎは細切り、しょうがはみじん切り、にらは2cmくらいに切る。 ② なすは1cmくらいのいちよう切りにし水にさらしてあくをぬく。 ③ たけのこは細切りにしゆでる。 ④ だいずペーストは流水等で解凍し、微温湯で溶く。 ⑤ 砂糖・しょうゆ・みそをまぜあわせる。 ⑥ 油を熱し、しょうがをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・なすの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくをとり、④・⑤・トウバンジャンを入れ煮る。 ⑧ 水溶きしたでん粉・にらを加えひと煮立ちさせる。 2 野菜いため ① にんじんはうすめの短冊切りまたは細切り、たまねぎは細切り、キャベツはひと口大に切る。 ② 油を熱し、にんじん・たまねぎ・キャベツの順に塩・黒こしょうしながらいためる。 ③ やわらかくなりはじめたら中華スープの素・酒・オイスターソースを入れさらにいためる。 (注 汁を切りながら配缶する) ●スチコン調理法● ② ①・油・塩・黒こしょう・中華スープの素・酒・オイスターソースをまぜあわせ、浅型または深型ホテルパンに入れ、コンビモードで180℃10～15分間加熱する。 3 青りんごゼリー 青りんごゼリーは1人1個とする。	【だいずペーストは調理するまで冷凍庫で保管する。】 【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)】 【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)】	うどん うどん(小麦)	
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)	
	豚肉(ミンチ)		30			1 肉みそうどん 豚肉(豚肉) だいずペースト(大豆) しょうゆ(小麦大豆) みそ(大豆) トウバンジャン(大豆)	
	だいずペースト		10				
	にんじん	12	10				
	たまねぎ	32	30				
	なす	23	20				
	にら	6	5				
	たけのこ(スライス)		10				
	しょうが	0.4	0.3				
	サラダ油		0.5				
	塩		0.1				
	こしょう		0.01				
	砂糖		4.5				
	しょうゆ		2				
	みそ		8				
	トウバンジャン		0.3				
	でん粉		1				
	(水)		50～70				
	にんじん	12	10				3 青りんごゼリー 青りんごゼリー(りんご)
	たまねぎ	16	15				
	キャベツ	42	35				
	サラダ油		0.3				
	塩		0.2				
	黒こしょう		0.03				
	中華スープの素		1				
	酒		1				
	オイスターソース		1				
青りんごゼリー	1個	60					
栄 養 量 計				エネルギー kcal 694 たんぱく質 g 21.2 脂質 g 13.4 炭水化物 g 95.3 ナトリウム mg 1100 カリウム mg 299 マグネシウム mg 76 鉄 mg 1.8 亜鉛 mg 2.4 ビタミン A μgRAE 235 B ₁ mg 0.50 B ₂ mg 0.46 C mg 23 食物繊維 g 5.5 食塩相当量 g 2.8	アレルギーコメント		
番号 (15)	6月18日水曜日	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													
ごはん・牛乳・さわらの南蛮づけ・野菜スープ・だいこんの漬もの	米飯	70	156	1 さわらの南蛮づけ ① さわらはでん粉をまぶし油で揚げる。 (160～170℃を保つ)	【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) 1 さわらの南蛮づけ しょうゆ(小麦大豆) 酢(小麦) 2 野菜スープ マカロニ(小麦) 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																
	さわら	1切	50																
	でん粉		5																
	油	12	6																
	ねぎ	4	3																
	砂糖		1.5																
	しょうゆ		3																
	酢		4																
	みりん		1																
	マカロニ(ABC)		3	2 野菜スープ ① にんじん・たまねぎは細切り、リーフレタスはひと口大に切る。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ 油を熱し、たまねぎをよくいため、にんじんを加え、塩・こしょうしながらさらにいため、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・うす口しょうゆ・ホールコーン・マカロニを加え煮る。 ⑤ 最後にリーフレタスを加え火を止める。	【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。】 【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)】	アレルギーコメント													
	にんじん	6	5																
	たまねぎ	22	20																
	リーフレタス	6	5																
	ホールコーン(缶)		10																
	サラダ油		0.3																
	塩		0.3																
	こしょう		0.01																
	コンソメスープの素		0.5																
	うす口しょうゆ		2																
	(水)		100～110	3 だいこんの漬もの だいこんの漬ものは食缶に分ける。	【配缶は素手で行わない。】														
	だいこんの漬もの		10																
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	
				577	20.7	18.2	78.5	749	251	65	1.3	2.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	9	1.6	1.9
番号 (19)	6 月 19 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												
黒 ロ ー ル バ ン ・ 牛 乳 ・ ソ ー セ ー ジ の コ ー ン 煮 ・ ツ ナ と え だ ま め の ソ テ ー	黒ロールパン	50	82	1 ソーセージのコーン煮【脱脂粉乳、生クリーム除去食】 バターは除去できません。 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 ホールコーンは汁を切る。 ③ ポークウインナは1/3に切る。 ④ 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いためる。 ⑤ 火を止め、水（1/4量）を入れホワイトルウをつくる。 ⑥ 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 ⑦ 油を熱し、にんじん・ポークウインナ・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（⑤・⑥で使った水を除く）を加え煮る。 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 やわらかくなりはじめたらホールコーン・⑤を入れ煮込む。 ⑩ 脱脂粉乳・生クリーム除去食を取り分ける。 ⑪ ⑨に⑥を入れ煮る。 ⑫ 最後に生クリームを加え火を止める。 2 ツナとえだまめのソテー ① にんじん・キャベツは細切りにする。 ② えだまめはゆでる。 ③ まぐろ油漬は油を切る。 ④ 油を熱し、にんじん・キャベツの順に塩・こしょうしながらいためる。 （注 野菜から水が出やすいので、なるべく蓋数を増やしていためる） ⑤ やわらかくなりはじめたら、まぐろ油漬・えだまめを加えいためる。 ⑥ 砂糖・しょうゆ・酒を入れさらにいため、しっかり火をとおす。 （注 汁を切りながら配膳する）	【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。 【専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【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）】 【生クリーム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）】 【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）】	黒ロールパン 黒ロールパン(乳 小麦 大豆) 牛乳 牛乳(乳) 1 ソーセージのコーン煮 ポークウインナ (鶏肉 豚肉) バター(乳) 小麦粉(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆) 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) 2 ツナとえだまめのソ テー 冷えだまめ(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206															
	ポークウインナ		20															
	ジャがいも	39	35															
	にんじん	17	15															
	たまねぎ	38	35															
	ホールコーン (缶)		25															
	バター		1															
	サラダ油		2															
	小麦粉		4															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.2															
	こしょう		0.02															
	コンソメスープの素		0.5															
	脱脂粉乳		5															
	生クリーム		1															
	(水)		60～70															
	まぐろ油漬		10															
	にんじん	6	5															
	キャベツ	36	30															
	冷えだまめ		5															
	サラダ油		0.5															
	塩		0.1															
	こしょう		0.01															
	砂糖		0.5															
	しょうゆ		1.5															
	酒		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
				620	21.7	24.2	78.5	954	381	81	1.6	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	7.1	2.4
番号 (14)	6月20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2日 二23日 三17日 四9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・うまみそチキン・中華野菜スープ・ふりかけ・りんごゼリー	米飯	70	156	1 うまみそチキン ☆スチコン献立	【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盛り、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。】 【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)】 【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)】 【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分以上)】	牛乳 牛乳(乳)												
	牛乳	1本	206	① 鶏肉は塩こうじに20分くらいつける。		1 うまみそチキン 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦大豆) みそ(大豆) トウバンジャン(大豆)												
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60	② 浅型ホテルパンにオープンシートを敷き①に油をからめて			2 中華野菜スープ 豚肉(豚肉) コンソメスープの素(牛肉 大豆) うす口しょうゆ(小麦 大豆)											
	塩こうじ		2	ん粉をまぶして並べ、焼きモードで210℃5～10分間、コン														
	サラダ油		2	ンピモードで210℃5～10分間加熱する。					4 りんごゼリー りんごゼリー(りんご)									
	でん粉		8	(注 1枚のホテルパンに並べる量は、20人分程度がよい)														
	しょうが	0.4	0.3	(注 FMIの場合は、焼きモードで210℃ ファン3														
	にんにく	0.4	0.3	C&T5 BP2で15～20分間加熱するとよい。)														
	砂糖		2	(注 塩こうじは焦げやすいので、気をつける)														
	しょうゆ		2	③ しょうが・にんにくはみじん切りにする。														
	みそ		0.8	④ 水・しょうが・にんにく・砂糖・しょうゆ・酒・みそ・ト														
	酒		1	マトケチャップ・トウバンジャンを煮る。														
	トマトケチャップ		1.5	⑤ 煮立ったら、水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。														
	トウバンジャン		0.1	⑥ ②に⑤をからめ1人2個とする。														
	でん粉		0.2	2 中華野菜スープ														
	(水)		10	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。														
	豚肉		10	② たけのこは細切りにしゆでる。														
	にんじん	6	5	③ 油を熱し、豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょう														
	はくさい	22	20	しながらいため、水を加え煮る。														
	ねぎ	11	10	④ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・うす口し														
	たけのこ(スライス)		10	ょうゆ・オイスターソース・はくさい・ねぎを入れ煮る。														
	サラダ油		0.5	⑤ 水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。														
	塩		0.3	3 ふりかけ														
	こしょう		0.01	児童がごはんに赤じそ粉をかける。														
	コンソメスープの素		0.5	4 りんごゼリー														
	うす口しょうゆ		1.5	りんごゼリーは1人1個とする。														
オイスターソース		0.3																
でん粉		0.5																
(水)		90～110																
赤じそ粉		0.8																
りんごゼリー	1個	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
				575	22.9	13.9	85.2	833	265	61	2.4	3.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.5	2.1
番号(8)	6 月 23 日 月 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
ソフトめん・牛乳・カレーめん・ツナともやしのソテー	ソフトめん	70	172	1 カレーめん【チーズ除去食】 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で使用了した水を除く）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 チーズ除去食 を取り分ける。 ⑦ ⑤にチーズを入れさらに煮込む。 2 ツナともやしのソテー ① にんじん・セロリは細切り、にんにくはみじん切りにする。 ② もやしは水洗いし切りかるくゆでる。（水はかけない） （注 スチコン調理の場合はゆでなくてよい） ③ まぐろ油漬は油を切る。 ④ 油を熱し、にんにくをいため、にんじん・セロリ・もやし・まぐろ油漬の順に塩・黒こしょうしながらいためる。 （注 野菜から水が出やすいので、なるべく蓋数を増やしていためる） ⑤ やわらかくなったら、うす口しょうゆを加えさらにいため、しっかり火をとos。 （注 汁を切りながら配缶する） ●スチコン調理法● ④ ①～③・油・塩・黒こしょう・うす口しょうゆをまぜあわせ、浅型または深型ホテルパンに入れ、コンビモードで180℃10～15分間加熱する。	【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）】 【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）】 【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）】	ソフトめん ソフトめん(小麦)
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)
	牛肉（ミンチ）		15			1 カレーめん 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) チーズ(乳)
	豚肉（ミンチ）		15			
	ジャがいも	12	10			
	にんじん	12	10			
	たまねぎ	32	30			
	ピーマン	6	5			
	サラダ油		0.5			
	塩		0.2			
	こしょう		0.01			
	コンソメスープの素		0.5			
	カレールウ（めん用）		14			
	ソース		1.5			
	チーズ（溶）		2			
	（水）		100～130	2 ツナともやしのソテー うす口しょうゆ (小麦 大豆)		
	まぐろ油漬		15			
	にんじん	8	7			
	もやし		30			
	セロリ	5	3			
	にんにく	0.3	0.2			
	サラダ油		0.5			
	塩		0.2			
	黒こしょう		0.02			
	うす口しょうゆ		0.3			

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												
ツイストロールパン・牛乳・トマト・シチュー・カラフルソテー	ツイストロールパン	50	84	1 トマトシチュー	【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。】 【全部浮きあがってくるまでゆでる。】 【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）】 【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。】 【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）】	ツイストロールパン ツイストロールパン(乳 小麦 大豆)												
	牛乳	1本	206	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。		牛乳 牛乳(乳)												
	肉だんご	3個	30	② セロリ・にんにくはみじん切りにする。		1 トマトシチュー												
	じゃがいも	28	25	③ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。		肉だんご(小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉)												
	にんじん	17	15	④ トマトは汁を切る。（汁はとっておく）		コンソメスープの素(牛肉 大豆)												
	たまねぎ	43	40	⑤ 肉だんごはゆでる。		2 カラフルソテー												
	セロリ	4	2	⑥ 油を熱し、にんにくをいため、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・セロリの順に塩・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60～70gとする)		ハム(豚肉)												
	トマト(缶)		15	⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップ・⑤を入れ煮る。		冷えだまめ(大豆)												
	パセリ	0.6	0.5	⑧ 最後にパセリを加え火を止める。														
	にんにく	0.5	0.4	2 カラフルソテー														
	サラダ油		0.3	① にんじんは細切りにする。														
	塩		0.5	② えだまめはゆでる。 (注 スチコン調理の場合は、えだまめは袋から出し、流水で洗う。)														
	こしょう		0.02	③ ホールコーンは汁を切る。														
	コンソメスープの素		0.5	④ ハムは1cmくらいに切る。														
	砂糖		0.1	⑤ 油を熱し、にんじん・ハムを塩・こしょうしながらいためる。														
	トマトケチャップ		8	⑥ ホールコーン・えだまめを加えさらにいため、しっかり火をとおす。														
	(水)		60～70	●スチコン調理法●														
	ハム		10	⑤ ①～④・油・塩・こしょうをまぜあわせ、浅型または深型・ホテルパンに入れ、コンビモードで180℃10～15分間加熱する。														
	にんじん	6	5															
	冷えだまめ		10															
	ホールコーン(缶)		30															
	サラダ油		0.3															
	塩		0.2															
	こしょう		0.01															
	栄 養 量 計					エネルギー kcal 688	たんぱく質 g 21.8	脂質 g 21.8	炭水化物 g 75.5	ナトリウム mg 1150	カルシウム mg 317	マグネシウム mg 77	鉄 mg 1.9	亜鉛 mg 2.6	ビタミン			
													A μgRAE 239	B ₁ mg 0.42	B ₂ mg 0.51	C mg 24		
番号 (4)	6 月 25 日 水 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												
麦ごはん・牛乳・どてどんぶり・ふのすまし汁・アセロラゼリー	麦ごはん	80	182	1 どてどんぶり ① ごんにゃくはひと口大に切りゆでる。	【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)】	麦ごはん 麦ごはん(大麦)												
	牛乳	1本	206	② にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。		牛乳 牛乳(乳)												
	豚肉		30	③ えのきたけは石づきを取り、3cmくらいに切り洗う。		1 どてどんぶり 豚肉(豚肉)												
	棒はんぺい		15	④ はんぺいは小口切りにしゆで油めきする。		棒はんぺい(大豆)												
	ごんにゃく		30	⑤ みそは微温湯で溶く。		みそ(大豆)												
	にんじん	12	10	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。		2 ふのすまし汁 ふ(小麦)												
	ねぎ	11	10	⑦ だし汁の中に、にんじん・豚肉・ごんにゃくの順に入れ煮る。		うす口しょうゆ (小麦 大豆)												
	えのきたけ	12	10	⑧ やわらかくなりはじめたら砂糖・⑤・はんぺい・えのきたけ・ねぎを入れ煮込む。		3 アセロラゼリー アセロラゼリー (りんご)												
	砂糖		5	⑨ 児童がごはんに⑧をかける。														
	みそ		10	2 ふのすまし汁 ① さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。														
	むろけずり		1	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)														
	(水)		20~30	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。														
	ふ		1	④ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・わかめ・ふを入れ煮る。														
	冷さやえんどう		5	⑤ 最後にさやえんどうを加え沸騰したら火を止める。														
	カットわかめ		0.7	3 アセロラゼリー アセロラゼリーは1人1個とする。														
	塩		0.3															
	うす口しょうゆ		2															
	むろけずり		1.5															
	(水)		110~120															
	アセロラゼリー	1個	50															
栄 養 量 計				エネルギー kcal 593	たんぱく質 g 20.6	脂質 g 12.3	炭水化物 g 97.9	ナトリウム mg 964	カルシウム mg 293	マグネシウム mg 74	鉄 mg 3.6	亜鉛 mg 2.8	ビタミン A μgRAE 164 B ₁ mg 0.74 B ₂ mg 0.49 C mg 109				食物繊維 g 7.2	食塩相当量 g 2.4
番号 (4)	6月26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				

[illegible]

一23日 二30日 三30日 四12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												
ごはん・牛乳・魚フライ・イタリアンスパゲティ・みそ汁	米飯	70	156	1 魚フライ 魚フライは油で揚げる。 (160~170℃を保つ) 2 イタリアンスパゲティ ① にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。 ② ポークウインナは斜め切りまたは小口切りにする。 ③ スパゲティは3つに折り塩ゆでし、流水でさまし水切りし、油をまぶす。 (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) ④ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ポークウインナ・ピーマンの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑤ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・砂糖・トマトケチャップ・スパゲティを加えさらにいため、しっかり火をとおす。	【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。】 【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付ける。】 【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 魚フライ 魚フライ(にぎす))(小麦) 2 イタリアンスパゲティ ポークウインナ (鶏肉 豚肉) スパゲティ(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆)												
	牛乳	1本	206															
	魚フライ(にぎす)	1個	40															
	油	10	5															
	ポークウインナ		7															
	スパゲティ(ロング)		5															
	塩		0.2															
	サラダ油		0.1															
	にんじん	6	5															
	たまねぎ	11	10															
	ピーマン	4	3															
	サラダ油		0.1															
	塩		0.1															
	こしょう		0.01															
	コンソメスープの素		0.1															
	砂糖		0.1															
	トマトケチャップ		3															
	とうふ		30	3 みそ汁 ① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② しめじは石づきを取りほぐし、洗う。 ③ とうふはさいの目に切る。 ④ みそは微温湯で溶く。 ⑤ 煮干しは洗い定量的の水に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。 ⑥ だし汁の中に④・とうふ・しめじを入れ煮る。 ⑦ 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。	【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 みそ汁 とうふ(大豆) みそ(大豆)												
	ねぎ	11	10															
	ぶなしめじ	6	5															
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	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
				577	20.0	17.9	82.4	638	311	83	2.0	2.6	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.6	1.6
番号(16)	6月30日 月曜日	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														