

－8日 二1日 三9日 四16日 五16日

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質														
ごはん・牛乳・牛肉とトマトの夏ごはん・ベジタブルソテー・はっ酵乳	米飯	80	179	1 牛肉とトマトの夏ごはん ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。 ② なすは1cmくらいのいちょう切りにし水にさらしてあくをぬく。 ③ 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。】 【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分以上)】	牛乳 牛乳(乳)														
	牛乳	1本	206			1 牛肉とトマトの夏ごはん														
	牛肉		30			牛肉(牛肉)														
	にんじん	17	15			コンソメスープの素(牛肉 大豆)														
	たまねぎ	43	40																	
	なす	17	15																	
	トマト(缶)		20																	
	冷さやいんげん		5																	
	にんにく	0.4	0.3																	
	サラダ油		0.3																	
	塩		0.5																	
	こしょう		0.03																	
	コンソメスープの素		0.5	(注 水量はトマト汁を含め1人5～10gとする)																
	砂糖		0.1	⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮込む。																
	トマトケチャップ		5																	
	(水)		5～10																	
	じゃがいも	17	15	⑦ さやいんげんを入れさらに煮る。																
	にんじん	6	5	⑧ 児童がごはん⑦をかける。																
	ホールコーン(缶)		10	2 ベジタブルソテー																
	セロリ	5	3	① じゃがいもは細切りにし水にさらす。																
	サラダ油		0.5	② にんじん・セロリは細切りにする。																
	塩		0.3	③ ホールコーンは汁を切る。																
	こしょう		0.01																	
はっ酵乳	1本	70	④ 油を熱し、にんじん・じゃがいも・セロリ・ホールコーンの順に塩・こしょうしながらいため、しっかり火をとosす。 ●スチコン調理法● ④ ①～③・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200℃10～15分間加熱する。																	
			3 はっ酵乳 はっ酵乳は1人1本とする。																	
栄 養 量 計				エネルギー kcal 669	たんぱく質 g 20.1	脂質 g 12.0	炭水化物 g 95.1	ナトリウム mg 607	カルシウム mg 352	マグネシウム mg 70	鉄 mg 3.8	亜鉛 mg 3.9	ビタミン				食物繊維 g 4.6	食塩相当量 g 1.5		
												A μgRAE 240				B ₁ mg 0.54	B ₂ mg 0.55	C mg 13		
番号 (1)	7月1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													

一3日 二2日 三10日 四4日 五11日

※太字は、アレルギー除去食対応可能献立です。太字の材料を除去します。

献立名	材 料 名	購入量 g	使用量 g	調 理 方 法	衛生に関する注意事項	アレルギー物質
うどん・牛乳・五目うどん・揚げ豆腐	うどん	70	200	1 五目うどん【うずら卵除去食】 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。 ② もやしは水洗いし切る。 ③ うずら卵は水洗いする。 ④ 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。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・もやし・ねぎを入れ煮る。 うずら卵除去食 ⑥ ⑤を別鍋に取り分け一口コンロで煮る。 ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせ、うずら卵除去食とする。 2 揚げ豆腐 ① 高野豆腐は微湯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 一度にたくさん入れると、くっ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をからめる。	【肉は素手で取り扱わない。】 【別鍋に取り分けた除去食の温度は、中央を含む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) ただし、温度を測る前に、充分かきまぜて、温度むらがないようにする。】 【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)】 【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。】	うどん うどん(小麦)
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)
	豚肉		25			1 五目うどん 豚肉(豚肉) うずら卵水煮(卵) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)
	うずら卵水煮	3個	24			
	にんじん	17	15			2 揚げ豆腐 高野豆腐(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)
	もやし		15			
	ねぎ	11	10			
	サラダ油		0.5			
	塩		0.4			
	こしょう		0.03			
	コンソメスープの素		1			
	しょうゆ		5			
	みりん		0.5			
	でん粉		4			
	(水)		90～100			
	高野豆腐		5			
	でん粉		3			
	油	7	4			
	砂糖		2.5			
	しょうゆ		2			
	(水)		1			

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・ワニタン・スープ・ぱらぱらフレーク・ヨーグルト	米飯	70	156	1 ワニタン・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 しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ④ 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。 ⑤ 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・ワニタンめんを入れ煮る。 ⑥ 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)】 【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)】	牛乳 牛乳(乳)													
	牛乳	1本	206			1 ワニタン・スープ 豚肉(豚肉) ワニタンめん(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)													
	豚肉		15				2 ぱらぱらフレーク しょうゆ(小麦 大豆)												
	ワニタンめん		8				3 ヨーグルト ヨーグルト(乳)												
	にんじん	12	10																
	はくさい	22	20																
	もやし		10																
	ねぎ	11	10																
	干しいたけ	0.5	0.4																
	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(水)		0.5	100~120															
	まぐろ油漬		15																
	にんじん	4	3																
	しょうが	0.2	0.1																
	サラダ油		0.3																
	砂糖		1.2																
しょうゆ		1																	
酒		0.5																	
ヨーグルト	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	
				564	19.1	14.4	85.8	731	537	65	3.7	2.4	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	11	1.9	1.9
番号 (11)	7 月 3 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															

[illegible]

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・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・そうめん汁	米飯	80	179	1 牛どん	【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)】 【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 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。		1 牛どん 牛肉(牛肉) しょうゆ(小麦 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)													
	牛肉		50	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。															
	しょうゆ		1	③ 牛肉・しょうがをいため、しょうゆ・酒を加える。															
	酒		1	④ たまねぎ・糸こんにゃくの順にさらにいためる。															
	糸こんにゃく		25	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。															
	たまねぎ	64	60	⑥ 児童がごはんに⑤をかける。															
	ねぎ	11	10	2 そうめん汁															
	しょうが	0.6	0.5	① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。															
	砂糖		2	② 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。															
	しょうゆ		7	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。															
	みりん		0.5	④ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・油揚げを入れ煮る。															
	油揚げ		3	⑤ 煮立ったらねぎを加える。															
	そうめん		5	⑥ 最後にそうめんを入れ沸騰したら火を止める。															
	ねぎ	6	5																
	塩		0.1																
	うす口しょうゆ		2																
	むろけずり(水)		1.5 100~110																
	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
						566	23.1	13.7	86.1	763	287	73	2.1	4.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	2.6
番号 (10)	7 月 7 日 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・魚のたつた揚げ・とうふの五目スープ・キャロットみかんゼリー	米飯	70	156	1 魚のたつた揚げ ① しょうがはすりおろし汁を取る。 ② あじはしょうが汁・しょうゆをあわせた中にしばらくつける。 ③ あじに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) 配付は素手で行わない。】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳	2 とうふの五目スープ 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 ベーコンは1cmくらいに切る。 ③ 湯の中になんじん・たまねぎ・ベーコンを入れ煮る。 ④ 沸騰したらあくを取り、塩・ごしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・凍ったとうふを入れ煮る。 ⑤ とうふが浮きあがったらねぎを入れ、煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。											
	牛乳	1本	206			牛乳(乳)												
	あじ	1切	40			1 魚のたつた揚げ												
	しょうが	0.6	0.5			しょうゆ(小麦大豆)												
	しょうゆ		3															
	でん粉		4															
	油	10	5															
	ベーコン		5															
	冷とうふ(サイコロ)		20															
	にんじん	6	5															
	たまねぎ	11	10															
	ねぎ	6	5															
	塩		0.3															
	ごしょう		0.02															
	コンソメスープの素		0.5															
	うす口しょうゆ		1															
	でん粉		0.5															
	(水)		90～100															
	キャロットみかんゼリー	1個	40	キャロットみかんゼリーは1人1個とする。														
	栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g
				552	19.3	16.5	77.4	611	284	66	1.2	2.3	143	0.48	0.44	10	1.1	1.6
番号 (1)	7 月 8 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												
ブ レ ー ン ロ ー ル パ ン・ 牛 乳・ 焼 き ど り の 甘 酢 か け・ は る さ め ス ー プ	プレーンロールパン	50	85	1 焼きどりの甘酢かけ ☆スチコン献立 ① 鶏肉は塩・ごしょうし油をからめ、でん粉をまぶす。 ② 浅型ホテルパンにオープンシートを敷き①を並べ、焼きモードで230℃5～10分間、コンビモードで230℃5～10分間加熱する。 (注 1枚のホテルパンに並べる量は、20人分程度がよい) (注 FMIの場合は、焼きモードで230℃ ファン3 C&T5 BP2で15～20分間加熱するとよい。) ③ にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。 ④ 水・砂糖・しょうゆ・酢を煮立てた中に、にんじん・たまねぎ・ピーマンの順に入れ煮る。 ⑤ ②に④をかけ1人2個とする。 2 はるさめスープ 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。 ② 湯の中になんじん・豚肉を入れ煮る。 ③ 沸騰したらあくを取り、塩・ごしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・ねぎ・はるさめを入れ煮る。	【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。】 【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	1本	206			牛乳 牛乳(乳)												
	鶏もも肉(皮なし)	2個	60			1 焼きどりの甘酢かけ 鶏肉(鶏肉) しょうゆ(小麦 大豆) 酢(小麦)												
	サラダ油		2			2 はるさめスープ 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		0.1															
	ごしょう		0.01															
	でん粉		8															
	にんじん	6	5															
	たまねぎ	11	10															
	ピーマン	3	2															
	砂糖		1.5															
	しょうゆ		3															
	酢		3															
	(水)		2															
	豚肉		10															
	はるさめ		5															
	にんじん	6	5															
	ねぎ	6	5															
	塩		0.2															
	ごしょう		0.02															
コンソメスープの素		0.5																
うす口しょうゆ		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
				575	25.9	20.9	67.2	964	291	65	1.2	2.9	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	1.9	2.4
番号 (4)	7月9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										

一17日 二10日 三4日 四17日 五4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・揚げ豚のスタミナいためトンテキ味・みそ汁	米飯	70	156	1 揚げ豚のスタミナいためトンテキ味 ① しょうがはすりおろし汁を取る。 ② 豚肉はしょうが汁・しょうゆ・オニオン粉をあわせた中にしばらくつけ、でん粉をまぶし油で揚げる。 (150～160℃を保つ) ③ にんじん・たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。 ④ キャベツは細切りにしかるくゆでる。(水はかけない) ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、にんじん・たまねぎ・キャベツをいためる。 ⑥ やわらかくなりはじめたらしょうゆ・ソース・みりんを入れさらにいためる。 ⑦ 煮立ったら②を加えひと煮立ちさせる。 2 みそ汁 ① 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 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・凍ったとうふを入れ煮る。 ⑤ 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。	【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)】 【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 揚げ豚のスタミナいためトンテキ味 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦大豆) しょうゆ(小麦大豆) ソース(大豆)
	牛乳	1本	206			
	豚肉(角切り)		40			
	しょうが	0.6	0.5			
	オニオン粉		0.03			
	しょうゆ		1			
	でん粉		6			
	油	8	4			
	にんじん	12	10			
	たまねぎ	32	30			
	キャベツ	24	20			
	にんにく	0.6	0.5			
	サラダ油		0.3			
	しょうゆ		3			
	みりん		1			
	ソース		3			
	冷とうふ(サイコロ)		30			
	ねぎ	11	10			
	カットわかめ		1			
	みそ		8			
	煮干し		2			
	(水)		100～120			

一9日 二11日 三1日 四3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														
麦ごはん・牛乳・肉どんぶり・もずくスープ・かき氷（ソーダ）	麦ごはん	80	182	1 肉どんぶり 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 しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ③ 豚肉はしょうゆ・酒をあわせた中に20分くらいつける。 ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、③・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん・トウバンジャン・チンゲン菜を加えさらにいためる。 ⑥ 最後に水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。 ⑦ 児童がごはん⑥をかける。 2 もずくスープ ① みつばは流水でよく洗い2cmくらいに切る。 ② 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ③ もずくは袋のまま流水等で解凍して水切りし、切る。 (注 もずくは水洗いしない) 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 だし汁の中に塩・コンソメスープの素・しょうゆ・油揚げを入れ煮る。 ⑥ 煮立ったらもずく・みつばを入れ沸騰したら火を止める。 3 かき氷（ソーダ） かき氷（ソーダ）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。】 【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）】 【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）】	麦ごはん 麦ごはん(大麦) 牛乳 牛乳(乳) 1 肉どんぶり 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦大豆) しょうゆ(小麦大豆) トウバンジャン(大豆) 2 もずくスープ 油揚げ(大豆) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦大豆) 3 かき氷（ソーダ） かき氷（ソーダ）(りんご)														
	牛乳	1本	206																	
	豚肉		50																	
	しょうゆ		2																	
	酒		1																	
	にんじん	12	10																	
	たまねぎ	43	40																	
	チンゲン菜	24	20																	
	しょうが	0.3	0.2																	
	にんにく	0.3	0.2																	
	サラダ油		0.5																	
	塩		0.3																	
	ごしょう		0.02																	
	砂糖		1.2																	
	しょうゆ		3																	
	みりん		0.6																	
	トウバンジャン		0.3																	
	でん粉		1.2																	
	(水)		2~3																	
	油揚げ		5																	
	みつば	4	3																	
	もずく		10																	
	塩		0.3																	
	コンソメスープの素		0.3																	
	しょうゆ		2																	
	むろけずり		1.5																	
	(水)		110~130																	
	かき氷（ソーダ）	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		
				594	22.1	14.9	88.7	810	287	77	1.9	3.2	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	12	2.6	2.1	
番号 (7)	7 月 11 日 金曜日			主 食 量 目			低学年			10食分			g			給 食 人 員			名	
							中学年			10食分			g							
							高学年			10食分			g							

ー7日 二14日 三2日 四15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													
ごはん・牛乳・春巻き・ゴーヤチャンプルー・潮の香汁	米飯	70	156	1 春巻き 春巻きは油で揚げる。 (150～160℃を保つ) 2 ゴーヤチャンプルー ① たまねぎは細切りにする。 ② ゴーヤはたて半分に切りわたをしっかりと取り除き、2～3mmのいちょう切りにし、塩をふってしばらくおき塩もみしゆでる。流水で十分さまし水切りする。 ③ とうふはいためはじめる前にゆでる。 ④ 油を熱し、豚肉・たまねぎの順に塩・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とうふを加えいためる。 ⑥ 十分に火がとおったらゴーヤ・しょうゆ・けずりぶしを加えさらにいためる。 3 潮の香汁 ① かまぼこはうすめの小口切りにする。 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 だし汁の中にかまぼこ・塩・うす口しょうゆ・凍ったゆば・わかめを入れ煮る。	【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。】 【調理手順に合わせて直前にゆでる。全部浮き上がってくるまでゆでる。】 【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)】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。(75℃以上、1分間以上)】	牛乳 牛乳(乳) 1 春巻き 春巻き(小麦 大豆 鶏肉 豚肉) 2 ゴーヤチャンプルー 豚肉(豚肉) 冷とうふ(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 3 潮の香汁 冷ゆば(大豆) うす口しょうゆ (小麦 大豆)													
	牛乳	1本	206																
	春巻き	1個	50																
	油	10	5																
	豚肉		10																
	冷とうふ(サイコロ)		30																
	たまねぎ	22	20																
	ゴーヤ	6	5																
	塩		0.1																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.2																
	こしょう		0.02																
	しょうゆ		0.8																
	けずりぶし		0.3																
	花かまぼこ		5																
	冷ゆば		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	
				583	18.8	20.0	79.6	782	279	69	6.8	2.5	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	8	2.2	2.0
番号 (6)	7 月 14 日 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										

※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							
ごはん・牛乳・カレーシチュー・フルーツミックス	米飯	80	179	1 カレーシチュー【チーズ、脱脂粉乳除去食】 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、ピーマンは細切りにする。 ② しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ③ 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。】 【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)】 【洗浄・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)							
	牛乳	1本	206									アレルギー物質							
	牛肉(角切り)		30									1 カレーシチュー 牛肉(牛肉) 小麦粉(小麦) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆) ソース(大豆) チャツネ(りんご) チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳)							
	じゃがいも	34	30	2 フルーツミックス 黄桃(もも)															
	にんじん	17	15																
	たまねぎ	43	40																
	トマト(缶)		10																
	ピーマン	6	5																
	しょうが	0.5	0.4																
	にんにく	0.5	0.4																
	サラダ油		3.5																
	小麦粉		6																
	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		0.1																
	ロリエ		0.01																
コンソメスープの素		1																	
しょうゆ		1.2																	
白ワイン		1																	
ソース		1.2																	
チャツネ		3																	
チーズ(溶)		2																	
脱脂粉乳		1.2																	
(水)		70~90																	
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	
				621	19.6	15.3	100.3	564	283	66	1.7	3.8	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	23	5.2	1.4
番号(8)	7月15日 火曜日	主食量目		給食人員										名					

一11日 二16日 三17日 四9日 五3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 バ ン ・ 牛 乳 ・ チ キ ン と ト マ ト の ス パ ゲ ティ ・ い か コ ロ ッ ケ	ミルクローラン	50	86	1 チキンとトマトのスパゲティ	【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）】 【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）配付は素手で扱わない。】	ミルクローラン																
	牛乳	1本	206	① にんじん・たまねぎは細切りにする。		ミルクローラン （乳 小麦 大豆）																
	鶏肉（こま）		20	② トマトはへたをとり、さいの目に切る。		牛乳 牛乳（乳）																
	スパゲティ（ロング）		15	③ にんにくはみじん切りにする。		1 チキンとトマトのスパゲティ																
	塩		0.3	④ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。		鶏肉（鶏肉）																
	サラダ油		0.2	⑤ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。		スパゲティ（小麦）																
	にんじん	17	15	⑥ 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。		コンソメスープの素（牛肉 大豆）																
	たまねぎ	32	30	（注 釜揚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）		2 いかコロッケ																
	トマト	21	20	⑦ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながらいためる。		いかコロッケ（いか）																
	にんにく	0.4	0.3	⑧ コンソメスープの素・トマトケチャップ・トマトを加えいためる。		<デザートセレクト> ① なし ② 乳・大豆																
	パセリ	0.6	0.5	⑨ スパゲティを入れさらにいため、しっかり火がとおったら、パセリを加え火を止める。																		
	ぶなしめじ	12	10	2 いかコロッケ																		
	サラダ油		0.2	いかコロッケは油で揚げる。																		
	塩		0.4	（170～180℃を保つ）																		
	こしょう		0.01																			
	コンソメスープの素		0.4																			
	トマトケチャップ		8																			
	いかコロッケ	1個	40																			
	油	10	5																			
	<デザートセレクト>																					
① 日向夏みかんゼリー																						
② ココアムース																						
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				
				606	24.3	20.2	80.9	950	307	77	2.2	2.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	207	0.31	0.50	11	3.9	2.4
番号 (9)	7 月 16 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													

※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												
ごはん・牛乳・チンジャオロースー・みそスープ・青りんごゼリー	米飯	70	156	1 チンジャオロースー【ごま油除去食】 ① にんじん・ピーマンは細切りにする。 ② たけのこはゆでる。 ③ 豚肉はしょうゆ・酒をあわせて中に20分くらいつける。 ④ 油を熱し、豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑤ ピーマン・砂糖・しょうゆを加えさらにいためる。 ⑥ 水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。 ⑦ ごま油除去食を取り分ける。 ⑧ 最後にごま油を加えひと煮立ちさせる。	【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。】 【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）】 【切るまで冷蔵庫で保管する。専用の包丁・まな板・容器を使用する。】 【温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。（75℃以上、1分間以上）】	牛乳 牛乳(乳)												
	牛乳	1本	206			1 チンジャオロースー 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦大豆) しょうゆ(小麦大豆) ごま油(ごま)												
	豚肉		40			2 みそスープ ① はくさいは細切りにする。 ② さやえんどうはゆで流水でさまし、水切りする。 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。 ④ みそは微温湯で溶く。 ⑤ 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。 ⑥ だし汁の中に④・ベーコン・はくさいを入れ煮る。 ⑦ 最後にさやえんどうを加え沸騰したら火を止める。	2 みそスープ ベーコン(豚肉) みそ(大豆)											
	しょうゆ		1.5				3 青りんごゼリー 青りんごゼリーは1人1個とする。	3 青りんごゼリー 青りんごゼリー(りんご)										
	酒		2															
	にんじん	12	10															
	ピーマン	24	20															
	たけのこ(干切り)		20															
	サラダ油		0.3															
	塩		0.5															
	こしょう		0.02															
	砂糖		0.4															
	しょうゆ		1															
	でん粉		1															
	ごま油(水)		0.1 2~3															
	ベーコン		5															
	はくさい	32	30															
	冷さやえんどう		5															
	みそ		7															
	煮干し(水)		1.5 100~120															
青りんごゼリー	1個	60																
栄 養 量 計				エネルギー kcal 569	たんぱく質 g 20.0	脂質 g 14.7	炭水化物 g 85.8	ナトリウム mg 785	カルシウム mg 270	マグネシウム mg 69	鉄 mg 1.8	亜鉛 mg 3.0	ビタミン A μgRAE 160 B ₁ mg 0.81 B ₂ mg 0.49 C mg 29			食物繊維 g 2.9	食塩相当量 g 2.0	
番号 (2)	7 月 17 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	