

添付資料 1 1

[想定献立とポイント]

想定献立とポイントを示す。想定献立は、実施を想定している献立のパターンを示すものである。ポイントについては、実際の調理の際は実施方法や使用食材を変更する場合がある。材料と生徒一人当たりの分量、その日のアレルギー専用献立の想定を示す。

No.	想定献立	ポイント
1 牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
	豆腐入りハンバーグ	玉ねぎを油で炒めて冷ます。ひき肉や豆腐、その他の食材を均一に混ぜ合わせ、成型する。その後、スチームコンベクションオーブンで焼き上げる。 ソースはトマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン等を鍋に合わせて加熱し、焼き上げたハンバーグの上にかける。
	和風サラダ	きゅうりやにんじん等をせん切りにしてボイルする。その後、冷水で冷却して、冷蔵庫で保管する。 糸けずりはスチームコンベクションオーブンで炒る。 米酢、ごま油等を鍋に合わせて火を通し、粗熱をとった後に冷蔵庫で保管する。 提供直前に野菜や糸削り、ドレッシングを和える。
	沢煮椀	昆布、かつお節でだしをとる。にんじん、だいこん等の具材は細切りにする。ねぎは小口切りにする。 だしにねぎ以外の具材を加え、火が通るまで煮る。調味料を加えて味を調え、仕上げにねぎを散らす。
2 牛乳	きなこトースト	コッペパンを2つに切る。砂糖・きなこ・バターを合わせて、パンの内側に塗る。その後、スチームコンベクションオーブンでこんがり焼き上げる。
	キャベツとコーンのサラダ	にんじんとキャベツを短冊切りにする。野菜とコーンをボイルし、冷却して冷蔵庫で保管する。 調味料を合わせて、加熱し、粗熱をとった後に冷蔵庫で保管する。 提供直前に野菜とドレッシングを和える。
	さつまいものシチュー	鶏ガラでスープをとる。鶏肉は白ワインにつけておく。バター・油・小麦粉を炒めて、ルウを作る。 野菜類を切る。さつまいもは切った後、水にさらす。 鶏肉・玉ねぎ・にんじんを油で炒め、鶏ガラスープを加えて煮る。さつまいも、しめじ、かぶを順に加え、さらに煮る。 牛乳、調味料を加え、ルウでとろみをつける。最後にパセリを加える。
	うずら卵のカレー煮	調味料を合わせて、うずら卵を煮る。
3 牛乳	高菜チャーハン	米に、塩とガラスープを入れて炊く。 しうが、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。油で野菜やちりめんじやこ等を炒め、調味料で味付けする。炊いたごはんと具材を合わせる。
	じゃが芋と野菜の中華炒め	じゃがいもはくし切りにして、油で揚げる。 鶏肉はおろしたしうがや調味料で下味をつける。その後、でんぶんをまぶして、油で揚げる。 小松菜を切って、下茹です。その他の野菜を切って、油で炒める。揚げたじゃがいも・鶏肉、小松菜を加えて、合わせた調味料を加える。
	かきたまスープ	鶏ガラでスープをとる。鶏ガラスープに鶏肉・玉ねぎ・人参を加えて煮る。火が通ったら、調味料を加える。 小松菜を切って、下茹です。 スープに水溶きでんぶんを加えて、とろみをつける。その後、溶き卵をゆっくり加える。小松菜を加えて仕上げる。
4 牛乳	スパゲティ	スパゲティを茹でて、油でまぶす。
	トマトソース	野菜を切って、肉と共に炒める。調味料を加え、最後にバジルを散らす。
	フレンチサラダ	玉ねぎ以外の野菜を短冊切りにする。野菜とコーンをボイルし、冷却して冷蔵庫で保管する。 すりおろした玉ねぎと調味料を合わせて、加熱する。粗熱をとった後に冷蔵庫で保管する。 提供直前に野菜とドレッシングを和える。
	パンプキンパイ	パイシートとかぼちゃペーストを解凍する。パイシートは1/4カットする。 かぼちやは切ってからボイルして、かるくつぶし、ペーストと合わせる。 ペーストに溶かしたバターと砂糖・生クリーム・を加える。 パイシートの上にペーストをのせ、パイシートのふちにみりんを塗る。 天板にクッキングシートを敷き、その上にパイを並べてコンベクションオーブンで焼く。

【各献立で使用する食器・食缶・器具】

【各献立で使用する食器・食缶・器具】

No	想定献立	食器類							食缶類									配膳用具		
		飯椀	汁椀	平皿	小皿	はし	スプーン	フォーク	汁物用	焼物・揚物用	米飯用	パン缶	和え物用	丼の具用	ソース缶	しゃもじ	トング	おたま	小おたま	ギザ玉
1	牛乳	ごはん、豆腐入りハンバーグ、和風サラダ、沢煮椀	○	○	○		○		○	○	○		○			1	2	1		
2	牛乳	きなこトースト、キャベツとコーンのサラダ、さつまいものシチュー、うずら卵のカレー煮		○	○	○		○	○		○	○		○			2	1	1	
3	牛乳	高菜チャーハン、じゃが芋と野菜の中華炒め、かきたまスープ	○	○	○			○	○	○	○					1		1	1	
4	牛乳	トマトスパゲティ、フレンチサラダ、パンブキンパイ		○	○	○			○		○	○		○	○			3	1	

【材料と分量、その日のアレルギー専用献立の想定】

※アレルギー食品には記号を表示しています

No1

献立名／食品名	g	アレルギー専用食
【牛乳】		【豆乳】
★牛乳	206.00	飲用豆乳
【ごはん】		【ごはん】
水稻穀粒(精白米)	100.00	水稻穀粒(精白米)
水	0.00	水
【豆腐入りハンバーグ】		【豆腐入りハンバーグ】
ぶたひき肉	55.00	ぶたひき肉
押し豆腐	23.00	押し豆腐
米油	0.30	米油
玉ねぎ	30.00	玉ねぎ
★生パン粉	5.00	米粉パン粉
★たまご	10.00	天塩
天塩	0.90	白こしょう
白こしょう	0.03	ナツメグ(粉)
ナツメグ(粉)	0.07	トマトケチャップ
トマトケチャップ	7.00	中濃ソース
中濃ソース	7.00	赤ワイン
赤ワイン	1.40	からし(粉)
からし(粉)	0.07	
【和風サラダ】		【和風サラダ】
きゅうり	6.00	きゅうり
にんじん	4.00	にんじん
キャベツ	25.00	キャベツ
もやし	23.00	もやし
糸けずり	0.60	糸けずり
こいくちしょうゆ	3.50	こいくちしょうゆ
砂糖(上白糖)	1.80	砂糖(上白糖)
天塩	0.25	天塩
ごま油	0.65	ごま油
米酢	1.80	米酢
【沢煮椀】		【沢煮椀】
だし昆布	0.30	だし昆布
かつお厚けずり	3.60	かつお厚けずり
水	140.00	水
豚もも細切	7.00	豚もも細切
にんじん	10.00	にんじん
だいこん	40.00	だいこん
ぶなしめじ	12.00	ぶなしめじ
えのきたけ	12.00	えのきたけ
うすくちしょうゆ	2.11	うすくちしょうゆ
天塩	0.70	天塩
酒	1.05	酒
本みりん	0.53	本みりん
ねぎ	6.00	ねぎ

※アレルギー食品には記号を表示しています

No2

献立名／食品名	g	アレルギー専用食
【牛乳】		【豆乳】
★牛乳	206.00	飲用豆乳
【きなこトースト】		【カレー味ピラフ】
★コッペパン70g	70.00	水稻穀粒(精白米)
きな粉(大豆)	2.80	ターメリック
砂糖(上白糖)	5.70	天塩
★バター	8.80	ガラスープ
【キャベツとコーンのサラダ】		【米油】
冷凍ホールコーン	8.70	米油
にんじん	7.25	玉ねぎ
キャベツ	37.70	ウインナー
こいくちしょうゆ	2.90	カレー粉
本みりん	0.73	トマトケチャップ
砂糖(三温糖)	1.16	こいくちしょうゆ
米油	0.44	天塩
天塩	0.04	白こしょう
米酢	2.32	バセリ(乾)
【さつまいものシチュー】		【キャベツとコーンのサラダ】
米油	0.60	冷凍ホールコーン
鶏胸肉 角切り	25.00	にんじん
白ワイン	1.20	キャベツ
にんじん	15.00	こいくちしょうゆ
玉ねぎ	45.00	本みりん
さつまいも	45.00	砂糖(三温糖)
かぶ	6.00	米油
ぶなしめじ	11.00	天塩
鶏ガラパック	5.02	米酢
水	66.00	【さつまいもの豆乳シチュー】
★バター	1.10	米油
米油	4.40	鶏胸肉 角切り
★小麦粉	5.50	玉ねぎ
★牛乳	44.00	にんじん
天塩	1.32	ぶなしめじ
白こしょう	0.03	さつまいも
バセリ	0.55	かぶ
【うずら卵のカレー煮】		天塩
★うずら卵(水煮) レトルトパック	20.00	白こしょう
こいくちしょうゆ	0.80	鶏ガラパック
本みりん	0.50	水
砂糖(三温糖)	0.50	無調製豆乳
カレー粉	0.10	米粉
ターメリック	0.05	バセリ
水	0.00	【大豆の甘辛和え】
		大豆(国産、乾)
		でんぶん
		揚げ油
		こいくちしょうゆ
		砂糖(三温糖)
		本みりん
		米酢
		でんぶん

No3

献立名／食品名	g	アレルギー専用食
【牛乳】		【豆乳】
★牛乳	206.00	飲用豆乳
【高菜チャーハン】		【高菜チャーハン】
水稻穀粒(精白米)	94.93	水稻穀粒(精白米)
天塩	0.52	天塩
ガラスープ	0.00	ガラスープ
米油	0.60	米油
しょうが	0.25	しょうが
にんじん	7.00	にんじん
ちりめんじやこ	6.00	ちりめんじやこ
たかな漬け	13.00	たかな漬け
ねぎ	7.00	ねぎ
白ごま	0.80	白ごま
酒	0.65	酒
こいくちしょうゆ	2.60	こいくちしょうゆ
白こしょう	0.03	白こしょう
ごま油	0.65	ごま油
【じゃが芋と野菜の中華炒め】		【じゃが芋と野菜の中華炒め】
じゃがいも	60.00	じゃがいも
揚げ油	2.60	揚げ油
鶏胸肉 角切り	20.00	鶏胸肉 角切り
しょうが	0.30	しょうが
こいくちしょうゆ	0.45	こいくちしょうゆ
本みりん	0.10	本みりん
酒	0.20	酒
ごま油	0.35	ごま油
でんぶん	5.20	でんぶん
揚げ油	2.86	揚げ油
米油	0.65	米油
玉ねぎ	26.00	玉ねぎ
にんじん	13.00	にんじん
たけのこ (水煮)	13.00	たけのこ (水煮)
ぶなしめじ	6.50	ぶなしめじ
青菜 (こまつな)	6.50	青菜 (こまつな)
砂糖(三温糖)	1.75	砂糖(三温糖)
酒	3.50	酒
本みりん	1.75	本みりん
こいくちしょうゆ	2.90	こいくちしょうゆ
オイスターソース	3.50	オイスターソース
【かきたまスープ】		【豆腐と野菜のスープ】
鶏ガラパック	8.00	鶏ガラパック
水	150.00	水
鶏胸肉 こま切り	6.00	鶏胸肉 こま切り
玉ねぎ	25.00	豆腐(木綿)
にんじん	12.00	玉ねぎ
青菜 (こまつな)	10.00	にんじん
天塩	0.85	青菜 (こまつな)
白こしょう	0.02	天塩
こいくちしょうゆ	2.40	白こしょう
でんぶん	2.40	こいくちしょうゆ
★たまご	25.00	でんぶん

No4

献立名／食品名	g	アレルギー専用食
【牛乳】		【豆乳】
★牛乳	206.00	飲用豆乳
【豚玉ねぎ丼】		【豚玉ねぎ丼】
★スパゲッティ (乾)	70.00	水稻穀粒(精白米)
米油	0.70	水
にんにく	0.28	米油
しょうが	0.42	しょうが
豚こま肉	15.00	ぶたひき肉
ウインナー (5ミリスライス)	5.00	玉ねぎ
玉ねぎ	42.00	ぶなしめじ
にんじん	21.00	にんじん
しめじ	14.00	砂糖(三温糖)
天塩	0.84	赤ワイン
白こしょう	0.03	トマトケチャップ
こいくちしょうゆ	3.78	ウスターーソース
中濃ソース	1.82	酒
トマトケチャップ	21.00	天塩
赤ワイン	1.40	白こしょう
トマト缶詰(ホール)	25.20	こいくちしょうゆ
砂糖(三温糖)	0.70	米粉
バジル(粉)	0.04	
【フレンチサラダ】		【フレンチサラダ】
キャベツ	21.00	キャベツ
きゅうり	15.00	きゅうり
だいこん	15.00	だいこん
冷凍ホールコーン	5.00	冷凍ホールコーン
米油	2.00	米油
たまねぎ	0.75	たまねぎ
米酢	1.50	米酢
砂糖(三温糖)	1.15	砂糖(三温糖)
天塩	0.46	天塩
白こしょう	0.01	白こしょう
【パンプキンパイ】		【洋風スープ】
★冷凍パイシート	10.00	鶏ガラパック
西洋かぼちゃ	8.97	水
西洋かぼちゃペースト(冷凍)	23.91	米油
★バター	1.50	鶏胸肉 こま切り
砂糖(上白糖)	2.60	にんじん
★クリーム(乳脂肪)	1.00	玉ねぎ
本みりん	4.00	じゃがいも
		はくさい
		天塩
		白こしょう
		バセリ(乾)
【オレンジキャロットゼリー】		
粉寒天		
水		
砂糖(上白糖)		
にんじん		
オレンジ ジュース		
レモン(果汁、生)		
90ccゼリーカップ		