

## 〔想定献立とポイント(器具表含む)〕

中学校給食センターでは、市内小学校で実施している給食(自校方式)と同程度の手作り給食を可能な限り実施したいと考えている。

想定献立とポイント、および各献立で使用する食器食缶等を示す。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り1か月の献立例ではない。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。

No.1～5は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	じゃこチャーハン	ちりめんじゃこ・にんじん・ねぎ・高菜漬けで作った具を、調味して炊いたごはんに混ぜる。
		揚げ餃子	餃子の餡を作り、餃子の皮に包んで揚げる。
		もやしナムル	もやし・人参・きゅうりを使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。油・砂糖・しょうゆ・からし粉を合わせて加熱・冷却したレタレを作る。ごまは加熱・冷却する。野菜をタレとごまで和える。
		ひじきと卵のスープ	鶏がらパックでスープをとる。野菜・きのこ類・芽ひじきを煮て調味し、水溶き片栗粉・卵・葉ねぎを加え仕上げる。
2	牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		しそひじきふりかけ	ひじきを炒めて調味し、加熱したちりめんじゃこ糸削り、ゆかりを加え混ぜる。
		ぶりの照り焼き	下味をつけ、オーブンで焼く。
		おひたし	かつお節と昆布でだしをとる。キャベツ・ほうれん草・もやし・人参を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。しょうゆ・みりん・だし汁を合わせて加熱・冷却したレタレを作る。野菜をタレで和える。
		みそけんちん汁	かつお節と昆布でだしをとる。野菜・里芋・油揚げ・豆腐をだし汁で煮て、みそで調味する。
3	牛乳	焼きカレーパン	既成の丸パン(切り込み入り)に、調理室内で調理したドライカレーをはさみ、上部にパン粉をつけて焼く。
		ポトフ	鶏がらパックでスープをとる。野菜・肉・じゃがいも・うずら卵(水煮)をスープで煮て調味する。喫食時に野菜やいもが煮崩れていない状態になるように仕上げる。
		ミニトマト	生野菜は、ミニトマトのみ提供。一人1個付け。へたをとって果物と同様に洗浄し、ソース缶に配缶する。
		フルーツヨーグルト	フルーツはフルーツ缶詰(カット済み)を使用する。フルーツとヨーグルトは、別の食缶で運び、教室で混ぜて配膳する。
4	牛乳	鶏ごぼうごはん	鶏肉・ごぼう・油揚げ・人参で具を作る。調味して炊いたご飯に、具と茹でておいたさやいんげんを混ぜる。
		たまご焼き	肉・野菜で作った具と卵液を混ぜて、深い天板に流し入れてオーブンで焼き、衛生に気を付けて切り分ける。
		野菜のおかかあえ	もやし・小松菜・人参を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。野菜を加熱・冷却したうすくしょうゆ・ごま・糸削りで和える。
		みそ汁	かつお節と昆布でだしをとる。野菜・じゃがいも・油揚げ・豆腐・わかめをだし汁で煮て、みそで調味し、ねぎを加えて仕上げる。
		果物(オレンジ)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/4～1/6カット程度。
5	牛乳	豆入りチキンカレーライス	米に米粒麦を加えて炊き、むらしを行う。小麦粉・バター・油・カレー粉でブラウンルーを作る。鶏がらパックでスープをとる。ひよこ豆の乾物を茹でて使用する。炒めた肉と野菜にスープを加えて煮て、じゃがいもを加え火を通し調味して、乾煎りしたスパイス類とブラウンルーを加えて仕上げる。
		大根サラダ(ドレッシング別渡し)	ツナ・大根・小松菜・キャベツを使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却して配缶し、野菜の上にツナをのせる。油・酢・塩・こしょう・砂糖・からし粉・すりおろした玉ねぎを合わせて加熱・冷却したドレッシングは、ソース缶に配缶する。教室で野菜とドレッシングを混ぜ合わせる。
		キャロットゼリー	人参は茹でて後ピューレ状にする。粉寒天・砂糖・水を加熱し、オレンジジュース・レモン汁・人参のピューレを混ぜて、バットに流し固める。さいの目状に切り分けて配缶する。教室ではお玉で配食する。
6	牛乳	ミルクパン(学校直送)	パン缶は前日までに各中学校の配膳室に届ける。喫食当日にパンが個包装で学校に届く。配膳員が配缶する。衛生面に留意して作業する。
		ポークビーンズ	小麦粉・バター・油でホワイトルーを作る。鶏がらパックでスープをとる。大豆は乾物を茹でて使用する。肉・野菜・じゃがいもをスープで煮て調味し、大豆・ホワイトルー・別茹でしたグリーンピースを加えて仕上げる。
		春キャベツのレモンあえ	キャベツ・人参・きゅうりを使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。塩・しょうゆ・レモン果汁・砂糖を合わせて加熱・冷却したレタレを作る。野菜をタレで和える。
		果物(美生柑)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/4～1/6カット程度。
7	牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		春野菜のうま煮	かつお節でだしをとる。新じゃがいも(生)・たけのこ(水煮)・ふき(生)などの春野菜と、鶏肉・こんにゃく・根菜類・干し椎茸・竹輪をだし汁で煮て、途中調味して煮含める。
		青のりビーンズ	乾燥大豆を水戻しし、片栗粉をまぶして、カリッと揚げ、調味する。
		おひたし	キャベツ・もやし・えのきを使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。砂糖・みりん・しょうゆ・水を加えて加熱・冷却したレタレを作る。野菜をタレで和える。

No.	想定献立	ポイント	
8	牛乳	麦入りごはん	米に米粒麦を全体の5%程度加えて炊き、むらしを行う。
		あじのフライ	あじ(フィレ)に下味をつけ、衣つけをし、揚げる。
		ソース(別渡し)	ソース・赤ワイン・水を加熱して作ったソースを別渡しにして、教室でかける。
		五目豆	かつお節と昆布でだしをとる。大豆は乾物を茹でて使用する。だし汁を調味して、干し椎茸・こんにゃく・油揚げ・人参・茹でた大豆を煮る。
		みそ汁	かつお節と昆布でだしをとる。だし汁に野菜・じゃがいもを加えて煮て、みそで調味し、ねぎを加えて仕上げる。
9	牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		とび魚のさつま揚げ	とび魚ミンチ・白身魚ミンチ・ねぎ・人参・卵・調味料と合わせてよく混ぜ、成型し、揚げる。
		野菜の華風あえ	きゅうり・大根を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。しょうゆ・酢・ごま油を合わせて加熱・冷却しタレを作る。ごまは加熱・冷却する。野菜をタレとごまで和える。
		かきたま汁	かつお節でだしをとる。だし汁で野菜・豆腐を煮て調味し、水溶き片栗粉・溶き卵を加えて仕上げる。
		果物(美生柑)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/4～1/6カット程度。
10	牛乳	チンジャオロース丼	米に米粒麦を全体の5%程度加えて炊き、むらしを行う。肉を炒め、野菜・きのこ類も加えて調味し、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。具は別渡し。丼物は、平皿に配膳する。
		トックスープ	鶏からパックでスープをとる。肉・野菜・トックをスープで煮て調味する。
		果物(オレンジ)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/4～1/6カット程度。
11	牛乳	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティは茹でてオリーブ油をまぶし配缶する。ひき肉と野菜を炒めて調味し、ミートソースを作って配缶する。
		コーンサラダ	キャベツ・人参・小松菜・コーン(冷凍)を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。油・酢・塩・こしょう・砂糖・からし粉・すりおろした玉ねぎを合わせて加熱・冷却しドレッシングを作る。野菜をドレッシングで和える。
		ブルーベリーケーキ	油・砂糖・卵・牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・ブルーベリーを混ぜて、焼く。生地を紙カップに入れて焼く。
12	牛乳	雑穀米入りごはん	米に雑穀米を全体の5%程度加えて炊き、むらしを行う。
		鶏肉とコーンの揚げ煮	角切りの鶏肉に片栗粉をまぶして揚げたものと、じゃがいもの厚いちょう切りを素揚げしたものを、玉ねぎ・人参・コーン(冷凍)・調味料で作ったソースで和える。
		ワンタンスープ	鶏からパックでスープをとる。スープで肉・野菜・うずら卵(水煮)・ウエーブワンタンを煮て調味し、ごま油としょうが汁を加えて仕上げる。
		果物(オレンジ)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/4～1/6カット程度。
13	牛乳	栗ごはん	冷凍むき栗(1/4カット)を塩ゆでし、調味して炊いたご飯に混ぜる。
		さんま塩焼き おろし煮添え	さんまは筒切り・腹わた無しを使用する。おろした大根・酢・しょうゆを加熱・冷却しておろし煮を作り、ソース缶で別渡しする。
		おひたし	もやし・キャベツ・小松菜・人参を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。しょうゆ・みりんを合わせて加熱・冷却しタレを作る。野菜をタレで和える。
		呉汁	煮干しでだしをとる。大豆は乾物を茹でてミキサーにかける。だし汁で肉・野菜・きのこ・じゃがいも・油揚げを煮て、みそとミキサーにかけた大豆、ねぎを加えて仕上げる。
14	牛乳	キムタクごはん	肉・野菜・たくあん・キムチで具を作り、炊いたご飯に混ぜる。
		いりごと大豆の ごまがらめ	大豆は乾物を水戻しして片栗粉をまぶして揚げる。いりごとごまはオープンで加熱する。大豆といりごとごまを、しょうゆ・砂糖・みりんを合わせて加熱して作ったタレで和える。
		もやしナムル	もやし・人参・ほうれん草を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。しょうゆ・ごま油・からし粉を合わせて加熱・冷却しタレを作る。ごまは加熱・冷却する。野菜をタレとごまで和える。
		春雨スープ	かつお節でだしをとる。だし汁で肉・きのこ類・野菜・春雨・うずら卵(水煮)を煮て調味し、水溶き片栗粉・ねぎ・ごま油を加えて仕上げる。
		果物(巨峰)	房から外れた状態で納品されるよう発注する。洗浄し、衛生に充分注意して配缶する。一人1粒付け。
15	牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		なす入りマーボー 豆腐	なすは素揚げする。豆腐は下茹でする。肉・野菜・きのこ類を炒め調味し、水溶き片栗粉でとろみ付けし、豆腐・揚げなすを加えて仕上げる。
		ポテト入りナムル	野菜は、もやし・人参・キャベツきゅうりを使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。ごま油・酢・しょうゆ・砂糖・からし粉を合わせて加熱・冷却しタレを作る。ごまは加熱・冷却する。じゃがいもは千切りにして素揚げにする。野菜をタレとごまで和え配缶し、その上に揚げたじゃがいもをのせる。教室で混ぜ合わせる。
		果物(小玉すいか)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/16～1/32カット程度。

No.	想定献立		ポイント
16	牛乳	さんまごはん (さんま別渡し)	米を炊き、むらしを行う。さんまの短冊切りに片栗粉をまぶして揚げ、調味料を合わせて加熱して作ったタレをからめる。さんまはごはんとは別の食缶に配缶し、教室でごはんとは混ぜ合わせる。
		おかかあえ	人参・白菜・小松菜を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。砂糖・しょうゆを合わせて加熱・冷却したタレを作る。糸削りは加熱・冷却する。野菜をタレと糸削りで和える。
		豚汁	煮干しでだしをとる。だし汁で肉・野菜・こんにゃく・豆腐・じゃがいもを煮てみそで調味し、ねぎを加えて仕上げる。
		果物(梨)	生の果物を洗浄し皮をむく。衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/6～1/8 カット程度。
17	牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		じゃがいものそぼろ煮	かつお節でだしをとる。生揚げは油抜きして切り、調味料を加えて下煮する。ひき肉・野菜・じゃがいもをだし汁で煮て、調味料・下煮した生揚げ・水溶き片栗粉・別茹でしたグリーンピースを加えて、喫食時にじゃがいもが煮崩れていない状態になるように仕上げる。
		ししゃもの胡麻焼き	ししゃもに油をまぶし、ごまをつけてオーブンで焼く。
		中華和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・コーン(冷凍)を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。砂糖・酢・ごま油・しょうゆ・からし粉を合わせて加熱・冷却したタレを作る。野菜をタレで和える。
18	牛乳	ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		鮭の塩麴焼き	鮭に塩麴をまぶして、オーブンで焼く。
		菊花和え	かつお節でだしをとる。ほうれん草・キャベツ・人参・菊のりを使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。しょうゆ・みりん・だし汁を合わせて加熱・冷却したタレを作る。野菜をタレで和える。
		利休汁	かつお節でだしをとる。だし汁で野菜・きのこ類・油揚げを煮て、みそ・しょうゆ・酒と白練りごまを加えて仕上げる。
19	牛乳	果物(菊花みかん)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/2 カット。
		コーン茶飯	米にコーン(冷凍)・調味料・だし昆布を加えて炊き、むらしを行う。
		おでん	かつお節でだしをとる。大根・人参・こんにゃく・練り物(既製品)・うずら卵(水煮)・里芋などを使用する。大根は下茹でする。
		豆あじのから揚げ	あじに酒を振り、片栗粉をまぶして揚げる。一人2尾付け。
		野菜のゆかりあえ	もやし・キャベツ・人参を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。ゆかりと塩で味付けする。
20	牛乳	果物(りんご)	生の果物を洗浄し、皮をむく。衛生に充分注意してカットし、塩水に漬けた後、水気を切って配缶する。一人あたり1/6～1/8 カット程度。
		きな粉パン	小麦粉重量 70gのコッペパンまたはねじりパンを使用。パンを揚げ、きな粉・砂糖・塩を合わせたものをまぶし、配缶する。
		白菜と肉団子のスープ煮	かつお節でだしをとる。だし汁で肉団子・野菜・きのこ類を煮て調味する。
		茎わかめのサラダ	きゅうり・大根・キャベツ・人参・セロリ・茎わかめを使用する。茎わかめは細く切る。野菜と茎わかめはそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。油・酢・塩・こしょう・砂糖・からし粉・すりおろした玉ねぎを合わせて加熱・冷却しドレッシングを作る。野菜・茎わかめをドレッシングで和える。
21	牛乳	果物(みかん)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意して配缶する。一人1個付け。
		ごはん	米を炊き、むらしを行う。
		ハンバーグ きのこソースがけ	玉ねぎは炒めてよく冷まし、ひき肉に加える。成型してオーブンで焼く。配缶してきのこソース(和風だしにきのこ・野菜を加えて火を通し、調味して片栗粉でとろみ付けしたもの)をかける。
		からし和え	もやし・小松菜・人参を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。しょうゆ・砂糖・からし粉を合わせて加熱・冷却したタレを作る。ごまは加熱・冷却する。野菜をタレとごまで和える。
22	牛乳	沢煮椀	かつお節でだしをとる。具は太さを揃えたせん切りにする。だし汁で肉・野菜・きのこ類・油揚げを煮て調味し、ねぎを加えて仕上げる。
		パエリア	米に油・ターメリック・塩を加えて炊き、むらしを行う。鶏肉・玉ねぎ・いか・むきえびで具を作る。炊いたごはんは具と茹でたグリーンピースを混ぜる。
		スパニッシュオムレツ	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・パセリで作った具と卵液を混ぜて、オーブンで焼く。衛生に気を付けて人数分に切り分ける。トマトケチャップ・トマトピューレ・白ワインを加熱して作ったソースを、配缶したオムレツにかける。
		ピクルス	きゅうり・かぶ・人参を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。塩・酢・砂糖・しょうゆを加熱・冷却してタレを作る。野菜をタレで和える。
野菜とレンズ豆のスープ	鶏がらパックでスープをとる。スープで肉・野菜・レンズ豆を煮て、調味する。		

No.	想定献立例		ポイント
23	牛乳	ターメリックライス	米に塩・バター・ターメリックパウダーを加えて炊き、むらしを行う。ターメリックの色がムラにならないようにする。
		えびクリームソースがけ	鶏がらパックでスープをとる。えびはボイルする。バター・油・小麦粉でホワイトルーを作る。野菜・鶏肉を炒め、スープを加えて煮る。牛乳・トマトピューレ・ホワイトルー・調味料・えびを加えて仕上げる。
		フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン(冷凍)を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。油・酢・塩・こしょう・砂糖・からし粉・すりおろした玉ねぎを合わせて加熱・冷却しドレッシングを作る。野菜をドレッシングで和える。
		果物(メロン)	生の果物を洗浄し、衛生に充分注意してカットする。一人あたり1/16～1/32 カット程度。
24	牛乳	きび入ゆかりごはん	米に4%程度のきびを加えて炊き、むらしを行う。炊いたごはんにゆかりを混ぜる。
		さばのみそ煮	みそ・砂糖・酒・みりん・しょうが・ねぎで作ったタレで、さばを煮る。
		きんぴら	人参・れんこんを炒めて火を通し、調味する。
		ナムル	もやし・ほうれん草を使用する。野菜はそれぞれ美味しく食べられる方法で加熱・冷却する。砂糖・塩・ごま油を合わせて加熱・冷却しタレを作る。ごまは加熱・冷却する。野菜をタレとごままで和える。
		いもっこ汁	かつお節でだしをとる。野菜・きのこ類・こんにやく・さといもを煮て調味する。
25	牛乳	ちらし寿司(きざみのり別渡し)	米を炊き、むらしを行う。かつお節と昆布でだしをとる。にんじん・干し椎茸・油揚げ・かんぴょう・れんこんを調味しだし汁で煮て具を作る。炊いたご飯に、すし酢と具・茹でたコーンとさやいんげんを混ぜて配缶。きざみのりは、ソース缶で別渡しにする。
		いかの照り焼き	いかに調味料をまぶして、オープンで焼く。
		かぼちゃ天	かぼちゃに天ぷら衣をつけて、揚げる。
		七タ汁	かつお節と昆布でだしをとる。そうめんは茹でておく。だし汁で肉・野菜・油揚げ・戻した星形の麩を煮て調味する。そうめん、汁の順に配缶する。
		ゼリー(市販品、学校直送)	クラス配膳用ワゴンに載せる前に、ドライアイスを抜く。

1. パンに加工を加える調理は、隔週程度行う。
2. スープに入れる肉団子やつみれは、釜周りが不衛生になることを防ぐため、使用原材料を吟味した既製品を使用する。
3. 里芋は冷凍食品使用の他に、地場産の泥付きのものを使用する場合がある。
4. 豆腐は一人当たりの使用量が少ない料理(汁物等)の場合は、生の豆腐をセンター内でカットして使用する。豆腐の一人当たりの使用量が多い料理(麻婆豆腐等)の場合は、冷凍豆腐を使用する。生の豆腐は、絹はパック充填、木綿はケースに水浮きで納品される。
5. スチームコンベクションオープン等の天板で調理するパンケーキやオムレツ、グラタン等は切り分ける場合と紙カップ使用の場合がある。
6. 麺類(パスタ・うどん等)は麺と汁またはソース類とを別食缶に配缶する。
7. 給食センターでソース類を調理する場合と市販のソース類を別渡しとする場合がある。
8. 給食センターでふりかけやジャム、ドレッシングなどを調理する場合はソース缶で提供する。
9. 既製品のふりかけやジャム(個包装のもの)を使用する場合は、給食センターに提供日前日までに納品し、学校・学級名を書いたビニールに仕分けておく。
10. デザート類は、学校直送品収納用冷蔵庫が無い場合、クラス人数ごとに箱詰めされたものを納品するよう手配する。

【各献立で使用する食器・食缶・器具】

No.	想定献立例	食器類							食缶類														
		飯 碗	汁 碗	平 皿 兼 丼	小 深 皿	は し	ス プ ー ン (大)	ス プ ー ン (小)	フ ォ ー ク (大)	食缶					配膳用具								
										汁 物 用	揚 物 用	米 飯 用	和 え 物 用	丼 の 具 用	ソ ー ス 缶	パ ン 缶	し ゃ も じ	ト ン グ	お た ま	小 お た ま	う ど ん 杓 子	使 い 捨 て 手 袋	
1	牛乳 じゃこチャーハン 揚げ餃子 もやしナムル ひじきと卵のスープ	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	※				1	2	1			
2	牛乳 ごはん しそひじきふりかけ ぶりの照り焼き おひたし みそけんちん汁	○	○	○		○				○	○	○	○		○			1	2	1	1		
3	牛乳 焼きカレーパン ポトフ ミニトマト フルーツヨーグルト	○	○	○			○	○		○				○	○	○	○			1	2		1
4	牛乳 鶏ごぼうごはん たまご焼き 野菜のおかかあえ みそ汁 果物(オレンジ)	○	○	○	○	○				○	○	○	○					1	3	1			
5	牛乳 豆入りチキンカレーライス 大根サラダ(ドレッシング別渡し) キャロットゼリー	○	○	○	○		○	○		○			○	○	○	○		1	1	2			
6	牛乳 ミルクパン(学校直送) ポークビーンズ 春キャベツのレモンあえ 果物(美生柑)	○	○	○	○		○			○				○	○		学校で 配缶		3	1			
7	牛乳 ごはん 春野菜のうま煮 青のりビーンズ おひたし	○	○	○		○				○		○	○		○			1	1	1	1		
8	牛乳 麦入りごはん あじのフライ ソース(別渡し) 五目豆 みそ汁	○	○	○	○	○				○	○	○	○		○			1	1	2	1		
9	牛乳 ごはん とび魚のさつま揚げ 野菜の華風あえ かきたま汁 果物(美生柑)	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○				1	3	1			
10	牛乳 チンジャオロース丼 トックスープ 果物(オレンジ)		○	○	○		○			○		○	○	○				1	1	2			
11	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ ブルーベリーケーキ	○		○	○		○	○		○	○	○	○	※					3	1			
12	牛乳 雑穀米入りごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 ワナンスープ 果物(オレンジ)	○	○	○	○	○				○		○	○	○				1	1	2			
13	牛乳 粟ごはん さんま塩焼きおろし煮添え おひたし 呉汁	○	○	○		○				○	○	○	○		○			1	2	1	1		
14	牛乳 キムタクごはん いりごと大豆のごまがらめ もやしナムル 春雨スープ 果物(巨峰)	○	○	○	○		○			○		○	○	○	○			1	1	1	1		1
15	牛乳 ごはん なす入りマーボー豆腐 ポテ入りナムル 果物(小玉すいか)	○	○	○	○	○	○			○		※	○	○	○			1	1	1			1
16	牛乳 さんまごはん(さんま別渡し) おかかあえ 豚汁 果物(梨)	○	○	○		○				○	○	○	○	○				1	2	1			
17	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの胡麻焼き 中華和え	○	○	○		○				○	○	○	○					1	2	1			
18	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 菊花和え 利休汁 果物(菊花みかん)	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○				1	3	1			
19	牛乳 コーン茶飯 おでん 豆あじのから揚げ 野菜のゆかりあえ 果物(りんご)	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○				1	3	1			
20	牛乳 きな粉パン 白菜と肉団子のスープ煮 茎わかめのサラダ 果物(みかん)	○	○	○	○		○			○				○	○		○			2	1		1
21	牛乳 ごはん ハンバーグ きのこソースがけ からし和え 沢煮焼	○	○	○		○				○	○	○	○	○	※			1	2	1			
22	牛乳 バエリア スパニッシュオムレツ ピクルス 野菜とレンズ豆のスープ	○	○	○			○			○	○	○	○					1	2	1			
23	牛乳 ターメリックライス えびクリームソースがけ フレンチサラダ 果物(メロン)	○	○	○	○		○			○		※	○	○	○			1	1	1			1
24	牛乳 きび入ゆかりごはん さばのみそ煮 きんぴら ナムル いもご汁	○	○	○		○				○	○	○	○	○				1	3	1			
25	牛乳 ちらし寿司(きざみのり別渡し) いかの照り焼き かぼちゃ天(カットかぼちゃ) 七夕汁 ゼリー(市販品、学校直送)	○	○	○		○		○			○	○	○		※	○		1	2			1	2

※=入りきらなかったクラスのみ使用

【No.1～5の材料と分量、その日のアレルギー専用献立の想定】

(No.1)

献立名／食品名	g	アレルギー専用献立 (想定)
<b>【牛乳】</b>		<b>【豆乳】</b>
牛乳 200ml入り	1本	豆乳
<b>【じゃこチャーハン】</b>		<b>【じゃこチャーハン】</b>
精白米	95.00	精白米
油	0.50	油
酒	0.50	酒
水	123.50	水
ごま油	1.00	ごま油
たかな漬	1.00	たかな漬
にんじん	7.00	にんじん
ねぎ	5.00	ねぎ
ちりめんじゃこ	5.00	ちりめんじゃこ
酒	1.00	酒
しょうゆ	2.00	しょうゆ
<b>【揚げ餃子】</b>		<b>【にら入り肉団子】</b>
油	0.50	油
しょうが	0.20	しょうが
にんにく	0.10	にんにく
豚ひき肉	15.00	豚ひき肉
にら	5.00	にら
はくさい	20.00	はくさい
はくさい(キムチ漬け)	7.00	はくさい(キムチ漬け)
きざみたくあん	5.00	きざみたくあん
はるさめ(乾)	1.00	はるさめ(乾)
しょうゆ	1.00	しょうゆ
塩	0.10	塩
酒	0.20	酒
三温糖	0.15	三温糖
オイスターソース	0.10	オイスターソース
ごま油	0.10	ごま油
かたくり粉	1.00	かたくり粉
水	0.00	水
ぎょうざの皮(15cm丸型)	15.00	揚げ油
薄力粉	1.00	
水	0.00	
揚げ油	7.00	
<b>【もやしナムル】</b>		<b>【もやしナムル】</b>
もやし	32.50	もやし
にんじん	13.00	にんじん
きゅうり	10.50	きゅうり
白いりごま	1.30	白いりごま
油	1.00	油
三温糖	0.30	三温糖
しょうゆ	2.00	しょうゆ
からし(粉)	0.05	からし(粉)
<b>【ひじきと卵のスープ】</b>		<b>【ひじきと豚肉のスープ】</b>
鶏がらバック	8.00	鶏手羽元
水	130.00	水
豚こま	10.00	豚こま
にんじん	13.00	にんじん
玉葱	33.00	玉葱
ぶなしめじ	6.50	ぶなしめじ
干ひじき(乾)	1.30	干ひじき(乾)
うすくちしょうゆ(低塩)	2.00	うすくちしょうゆ(低塩)
塩	0.50	塩
かたくり粉	2.00	かたくり粉
たまご	25.00	葉ねぎ
葉ねぎ	6.50	

(No.2)

献立名／食品名	g	アレルギー専用献立 (想定)
<b>【牛乳】</b>		<b>【豆乳】</b>
牛乳 200ml入り	1本	豆乳
<b>【ごはん】</b>		<b>【ごはん】</b>
精白米	100.00	精白米
水	130.00	水
<b>【しそひじきふりかけ】</b>		<b>【しそひじきふりかけ】</b>
油	0.40	油
干ひじき(乾)	1.50	干ひじき(乾)
砂糖	1.50	砂糖
しょうゆ	2.00	しょうゆ
本みりん	0.50	本みりん
ちりめんじゃこ	2.00	ちりめんじゃこ
糸削り	0.60	糸削り
<b>【ぶりの照り焼き】</b>		<b>【ぶりの照り焼き】</b>
ぶり 70g	70.00	ぶり 70g
しょうゆ(減塩)	4.00	しょうゆ(減塩)
本みりん	2.00	本みりん
酒	2.00	酒
しょうが	0.50	しょうが
三温糖	1.30	三温糖
<b>【おひたし】</b>		<b>【おひたし】</b>
キャベツ	20.00	キャベツ
ほうれんそう	13.00	ほうれんそう
もやし	25.00	もやし
にんじん	8.00	にんじん
しょうゆ	2.60	しょうゆ
本みりん	1.30	本みりん
だし汁	0.65	だし汁
<b>【みそけんちん汁】</b>		<b>【みそけんちん汁】</b>
油	0.50	油
だいこん	33.00	だいこん
にんじん	13.00	にんじん
板こんにやく	13.00	板こんにやく
かつお厚削り節	2.00	かつお厚削り節
だし用昆布	0.50	だし用昆布
水	100.00	水
さといも(国産・冷凍)	25.00	さといも(国産・冷凍)
油揚げ	5.00	油揚げ
木綿豆腐	30.00	木綿豆腐
米みそ(淡色辛みそ)	1.20	米みそ(淡色辛みそ)
米みそ(赤色辛みそ)	5.00	米みそ(赤色辛みそ)



(No.5)

献立名／食品名	g	アレルギー専用献立 (想定)
<b>【牛乳】</b>		<b>【豆乳】</b>
牛乳 200ml入り	1本	豆乳
<b>【豆入りチキンカレーライス】</b>		<b>【豆入りチキンカレーライス】</b>
精白米	95.00	精白米
米粒麦	5.00	米粒麦
水	0.00	水
鶏がらパック	9.00	鶏手羽元
水	90.00	水
しょうが(スープ用)	0.20	しょうが(スープ用)
油	1.50	油
にんにく	0.40	にんにく
しょうが	0.40	しょうが
玉葱	65.00	玉葱
鶏肉	30.00	鶏肉
赤ワイン	1.00	赤ワイン
カレー粉	0.10	カレー粉
セロリー	2.00	セロリー
にんじん	13.00	にんじん
じゃがいも	65.00	じゃがいも
油	3.60	米粉
有塩バター	1.50	カレー粉
薄力粉	4.90	塩
カレー粉	0.50	こしょう
塩	1.20	ひよこまめ(乾)
こしょう	0.02	コリアンダー
ひよこまめ(乾)	13.00	ガラムマサラ
粉チーズ	2.00	ターメリックパウダー
コリアンダー	0.10	ウスターソース
ガラムマサラ	0.20	りんご
ターメリックパウダー	0.10	チャツネ
ウスターソース	2.50	トマトケチャップ
りんご	1.80	
チャツネ	0.90	
トマトケチャップ	2.50	
<b>【大根サラダ(ドレッシング別渡し)】</b>		<b>【大根サラダ(ドレッシング別渡し)】</b>
だいこん	26.00	だいこん
きゅうり	20.00	きゅうり
くきわかめ	4.00	くきわかめ
にんじん	4.00	にんじん
ツナ	10.00	ツナ
三温糖	1.30	三温糖
しょうゆ	2.00	しょうゆ
穀物酢	2.60	穀物酢
油	1.30	油
ごま油	0.40	ごま油
からし(粉)	0.10	からし(粉)
白いりごま	1.30	白いりごま
<b>【キャロットゼリー】</b>		<b>【キャロットゼリー】</b>
粉寒天	1.20	粉寒天
水	43.00	水
砂糖	6.50	砂糖
にんじん	13.00	にんじん
白ワイン	1.30	白ワイン
オレンジジュース	45.00	オレンジジュース
レモン果汁	0.50	レモン果汁