

〔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・冷却したうすくちしょうゆ・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・水を加え加熱し、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 | 鶏からバ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 | 鶏からバ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・冷却したレタレを作る。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 | 煮干してだしをとる。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・冷却したレタレを作る。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・冷却したレタレを作る。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。 |
| 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ます。 |
| | | 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 | 鶏がらバ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 | 鶏か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。 |
| | | セタ汁 | 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 | 焼 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 ワタンスープ 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 鮭の塩麹焼き 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 荳わかめのサラダ 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 沢煮椀 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ※ | | | | 1 | 2 | 1 | | | | |
| 22 | 牛乳 パエリア 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) |
|--------------------|--------|---------------------|
| 【牛乳】 | | 【豆乳】 |
| 牛乳 200ml入り | 1本 | 豆乳 |
| 【じゃこチャーハン】 | | 【じゃこチャーハン】 |
| 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 |
| 【揚げ餃子】 | | 【にち入り肉団子】 |
| 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 | |
| 【もやしナムル】 | | 【もやしナムル】 |
| 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) |
| 【ひじきと卵のスープ】 | | 【ひじきと豚肉のスープ】 |
| 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) |
|--------------------|--------|--------------------|
| 【牛乳】 | | 【豆乳】 |
| 牛乳 200ml入り | 1本 | 豆乳 |
| 【ごはん】 | | 【ごはん】 |
| 精白米 | 100.00 | 精白米 |
| 水 | 130.00 | 水 |
| 【しそひじきふりかけ】 | | 【しそひじきふりかけ】 |
| 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 |
| 【ぶりの照り焼き】 | | 【ぶりの照り焼き】 |
| 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 |
| 【おひたし】 | | 【おひたし】 |
| 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 |
| 【みそけんちん汁】 | | 【みそけんちん汁】 |
| 油 | 0.50 | 油 |
| だいこん | 33.00 | だいこん |
| にんじん | 13.00 | にんじん |
| 板こんにゃく | 13.00 | 板こんにゃく |
| 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) |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| 【牛乳】 | | 【豆乳】 |
| 牛乳 200ml入り | 1本 | 豆乳 |
| 【豆入りチキンカレーライス】 | | 【豆入りチキンカレーライス】 |
| 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 | |
| 【大根サラダ(ドレッシング別渡し)】 | | 【大根サラダ(ドレッシング別渡し)】 |
| 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 |
| 【キャロットゼリー】 | | 【キャロットゼリー】 |
| 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 |