

-5日 二1日 三2日 四3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													
							栄 養 量 計		ビタミン				食物繊維	食塩相当量					
		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	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g			
ツイストロールパン・牛乳・ラグマン・にんじんサラダ・ヨーグルト	ツイストロールパン	50	84	1 ラグマン ① たまねぎ・パプリカはひと口大、だいごんはいちよう切り、セロリ・にんにくはみじん切りにする。 ② トマトは汁を切る。(汁はとっておく) ③ 牛肉はワインをふる。 ④ きしめんは3つに折り、ゆで流水でさらし、水切りする。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・たまねぎ・だいごん・セロリ・パプリカの順に塩・こしょう・ロリエ・クミンをしながらいため、水・トマト汁を加え煮る。 (注 水量はトマト汁を含め1人40~50gとする) ⑥ 沸騰したらあくを取り、凍ったズッキーニ・トマト・コンソメスープの素を入れ煮る。 ⑦ 最後にきしめんを加え沸騰したら火を止める。	【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。】 【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分間以上)】 【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。洗浄・消毒した器具を使用する。】 【あえる食品は清潔な場所に置く。】 【1回にゆでる量は短時間に再沸騰できる量とする。】 【洗浄・消毒した器具を使用する。喫食時間を考えてあえる。】 【あえ終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録する。】	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 牛乳(乳) 1 ラグマン 牛肉(牛肉) きしめん(小麦) コンソメスープの素(牛肉大豆) 2 にんじんサラダ 酢(小麦) 3 ヨーグルト ヨーグルト(乳)													
	牛乳	1本	206																
	牛肉(大きめの平切り)		40																
	赤ワイン		2																
	きしめん		7																
	たまねぎ	22	20																
	だいごん	18	15																
	冷ズッキーニ		10	2 にんじんサラダ ① にんじんはうすめのいちよう切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② きゅうりは流水でよく洗い5mmくらいの輪切りにする。かるくゆで流水で十分さまし、塩をふり水切りする。 ③ オリーブ油・塩・こしょう・砂糖・酢をまぜあわせ①・②をあえる。			アレルギーコメント												
	パプリカ	6	5																
	セロリ	8	5																
	トマト(缶)		15																
	にんにく	0.6	0.5																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.4																
	こしょう		0.02	3 ヨーグルト ヨーグルトは1人1個とする。															
	ロリエ		0.02																
	クミン		0.02																
	コンソメスープの素(水)		0.7																
		40~50																	
	にんじん	28	25																
塩		0.1																	
きゅうり	16	15	栄 養 量 計	601	23.8	21.8		75.6	959	582	69	4.0	3.8	288	0.34	0.61	22	3.4	2.4
塩		0.1																	
オリーブ油		1	給 食 人 員	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				
塩		0.1																	
こしょう		0.01	給 食 人 員	名															
砂糖		0.5																	
酢		1.5	給 食 人 員	名															
ヨーグルト	1個	70																	
			給 食 人 員	名															
番号(5)	12月1日月曜日	主食量目																	

一22日 二2日 三22日 四2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																																
ごはん・牛乳・みそ煮・魚フライ	米飯	80	179	1 みそ煮 ① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。 ② さといもはひと口大に切り、にんじん・だいごんはいちよう切りにする。 ③ はんぺいはひと口大に切りゆで油ぬきする。 ④ みそは微温湯で溶く。 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 だし汁の中ににんじん・だいごん・豚肉・さといも・こんにゃくの順に入れ煮る。 ⑦ やわらかくなりはじめたらだいご・砂糖・④・はんぺいを入れ煮込む。 2 魚フライ 魚フライは油で揚げる。 (160~170℃を保つ)	【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)】 【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) 配缶は素手で扱わない。】	牛乳 牛乳(乳) 1 みそ煮 豚肉(豚肉) 角はんぺい(大豆) だいご水煮(大豆) みそ(大豆) 2 魚フライ 魚フライ(小麦)																																
	牛乳	1本	206																																			
	豚肉		20																																			
	角はんぺい		25																																			
	だいご水煮		5																																			
	こんにゃく		20																																			
	さといも	36	30																																			
	にんじん	12	10																																			
	だいごん	53	45																																			
	砂糖		8																																			
	みそ		13																																			
	むろけずり		1																																			
	(水)		35~40																																			
	魚フライ(わかさぎ)	1尾	14																																			
	油	4	2																																			
栄養量計				<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 g</th> <th rowspan="2">脂質 g</th> <th rowspan="2">炭水化物 g</th> <th rowspan="2">ナトリウム mg</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">マグネシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th rowspan="2">亜鉛 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 g</th> <th rowspan="2">食塩相当量 g</th> </tr> <tr> <th>A μgRAE</th> <th>B₁ mg</th> <th>B₂ mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>614</td> <td>22.3</td> <td>15.0</td> <td>95.4</td> <td>880</td> <td>332</td> <td>86</td> <td>2.7</td> <td>3.1</td> <td>155</td> <td>0.69</td> <td>0.48</td> <td>10</td> <td>3.7</td> <td>2.2</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	614	22.3	15.0	95.4	880	332	86	2.7	3.1	155	0.69	0.48	10	3.7	2.2
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																														
614	22.3	15.0	95.4	880	332	86	2.7	3.1	155	0.69	0.48	10	3.7	2.2																								
番号(16)	12月2日火曜日	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																																
609				22.1	17.9	87.7	623	328	83	2.5	3.0	202	0.53	0.49	24	4.3	2.1																					

一日 二日 三日 四日 五日 五18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												
							アレルギーコメント											
うどん・牛乳・きつねうどん・かぼちゃフライ	うどん	70	200	1 きつねうどん ① 油揚げはゆで油ぬきし、水・砂糖・しょうゆで煮、1人1枚とする。 (注 汁を切りながら配缶する) ② 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。 ③ ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ⑤ かまぼこは小口切りにする。 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。 ⑦ だし汁の中になんじん・しいたけを入れ煮る。 ⑧ 沸騰したらあくを取り、塩・しょうゆ・みりん・かまぼこ・ねぎを入れ煮る。 ⑨ 最後にほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。 ⑩ 児童が⑨にうどんを入れ①をのせる。 2 かぼちゃフライ かぼちゃフライは油で揚げる。 (160~170℃を保つ)	【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)】 【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)】 【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。】	うどん うどん(小麦) 牛乳 牛乳(乳) 1 きつねうどん 油揚げ(大豆) しょうゆ(小麦大豆) しょうゆ(小麦大豆) 2 かぼちゃフライ かぼちゃフライ(小麦大豆)												
	牛乳	1本	206															
	油揚げ	1枚	10															
	砂糖		4															
	しょうゆ		3															
	(水)		10~15															
	花かまぼこ		10															
	にんじん	12	10															
	ほうれんそう	12	10															
	ねぎ	11	10															
	干しいたけ	0.5	0.4															
	塩		0.8															
	しょうゆ		5															
	みりん		1															
	むろけずり		1.5															
(水)		130~140																
かぼちゃフライ		60																
油	14	7																
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	
				604	18.9	18.4	88.2	1199	302	81	1.5	1.9	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.8	3.0
番号 (2)	12月3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									

—3日 二4日 三12日 四19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・ワニタンスープ・えびとはるさめの蒸し物	米飯	80	179	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 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。 ④ 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。 ⑤ 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。 2 えびとはるさめの蒸し物 ☆スチコン献立 ① むきえびはゆで酒をふる。 ② にんじんは細切りにする。 ③ ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ④ はるさめは水に15分くらい浸け、水切りし油をまぶす。 ⑤ ①～③・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・水をまぜあわせる。 ⑥ 深型ホテルパンにオープンシートを敷き、④を入れ、その上に⑤をのせ、スチームモードで100℃10～15分間加熱する。	【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)】 【専用の容器を使用する。】 【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) 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) 2 えびとはるさめの蒸し物 むきえび(えび) コンソメスープの素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)																
	牛乳	1本	206																			
	豚肉		15																			
	ワニタンめん		8																			
	にんじん	12	10																			
	はくさい	22	20																			
	もやし		10																			
	ねぎ	11	10																			
	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		0.5																			
	(水)		100～120																			
	むきえび	59	35																			
	酒		1																			
	はるさめ		15																			
	サラダ油		1.5																			
	にんじん	6	5																			
ねぎ	6	5																				
コンソメスープの素		0.3																				
砂糖		0.3																				
しょうゆ		2																				
オイスターソース		1																				
(水)		10～20																				
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				
				588	21.1	11.4	95.8	893	288	71	1.9	2.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	204	0.63	0.46	14	2.0	2.3
番号 (3)	12月4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												

-15日 二8日 三3日 四1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													
							アレルギコメント												
ごはん・牛乳・とりめし・ふのすまし汁・はくさいだんご	米飯	80	179	1 とりめし ① 糸こんにゃくは2cmくらいに切りゆでる。	【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分以上)】	牛乳 牛乳(乳) 1 とりめし 鶏肉(鶏肉) 油揚げ(大豆) しょうゆ(小麦大豆) 2 ふのすまし汁 ふ(小麦) うす口しょうゆ (小麦 大豆) 3 はくさいだんご はくさいだんご (大豆)													
	牛乳	1本	206	② にんじんは細切りにする。															
	鶏肉(ごま)		30	③ ごぼうはさがきにし水にさらし、ゆでる。															
	油揚げ		5	④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。															
	糸こんにゃく		10	⑤ 油揚げは細切りにしゆで、油ぬきする。															
	にんじん	17	15	⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・糸こんにゃくの順にいため水を加え煮る。															
	ごぼう	23	20	⑦ やわらかくなりはじめたら油揚げ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。															
	干しいたけ	0.5	0.4	⑧ 児童がごはんにのをかけてまぜる。															
	サラダ油		0.5	2 ふのすまし汁															
	砂糖		2	① ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。															
	しょうゆ		5	② かまぼこはうすめの小口切りにする。															
	みりん		1	③ 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)		10~15	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。															
	花かまぼこ		5	⑤ だし汁の中に塩・うす口しょうゆ・かまぼこ・ふを入れ煮る。															
	ふ		1	⑥ 最後にねぎを加え沸騰したら火を止める。															
	ねぎ	11	10	3 はくさいだんご はくさいだんごは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																	
はくさいだんご	1個	35																	
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	
				625	20.7	14.5	101.1	665	285	77	1.7	3.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	8	3.9	1.7
番号 (11)	12月8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									

-18日 二9日 三1日 四4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												
						アレルギー物質	アレルギーコメント											
ごはん・牛乳・みつば入りかき揚げ・豚汁・焼きのり	米飯	80	179	1 みつば入りかき揚げ ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② みつばは流水でよく洗い2cmくらいに切る。 ③ ちくわはうすめの半月切りにする。	【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。】 【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。】 【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(乳)	1 みつば入りかき揚げ だいず水煮(大豆) 小麦粉(小麦) しょうゆ(小麦大豆) 小麦粉(小麦)											
	牛乳	1本	206															
	焼きちくわ		10					④ だいずは小麦粉をまぶす。 ⑤ ①~④と塩・ふるった小麦粉・でん粉をまぜあわせる。 ⑥ ⑤に水・しょうゆを入れねばりを出さないようにまぜあわせ油で揚げ1人1個とする。 (160~170℃を保つ)	2 豚汁 豚肉(豚肉) とうふ(大豆) みそ(大豆)									
	だいず水煮		10															
	小麦粉		1	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 とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。														
	にんじん	12	10					2 豚汁 豚肉(豚肉) とうふ(大豆) みそ(大豆)										
	たまねぎ	11	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。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。														
	みつば	4	3					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 とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。		アレルギーコメント								
	塩		0.2															
	しょうゆ		1	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 とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。				アレルギーコメント										
	小麦粉		12															
	でん粉		2	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 とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。				アレルギーコメント										
	(水)		12~14															
	油	30	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。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。				アレルギーコメント										
	豚肉		10															
	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。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。				アレルギーコメント										
	にんじん	6	5															
	はくさい	22	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。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。				アレルギーコメント										
	ねぎ	11	10															
	カットわかめ		0.5	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 とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。				アレルギーコメント										
みそ		8																
煮干し		1.5	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 とうふはさいの目に切る。 ③ みそは微温湯で溶く。 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。 ⑤ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら⑧・はくさい・とうふを入れ煮る。 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。	アレルギーコメント														
(水)		90~110																
焼きのり	1袋	1	3 焼きのり 焼きのりは1人1袋とする。	アレルギーコメント														
				アレルギーコメント														
				アレルギーコメント														
				アレルギーコメント														
				アレルギーコメント														
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
				651	19.9	21.5	91.0	704	306	90	2.3	2.7	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.1	1.8
番号 (14)	12月9日 火曜日			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									

-9日 二10日 三16日 四12日 五11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													
							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			
栄養量計							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg									
ソフトめん・牛乳・ミートソースめん・れんこんチップス・パインゼリー	ソフトめん	70	172	1 ミートソースめん ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② 油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でじっくりいためブラウンルウをつくる。 ③ 火を止め、水(1/4量)・チャツネ・トマトケチャップを入れよくまぜあわせる。 ④ 油を熱し、牛肉・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(③で使用した水を除く)を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたら砂糖・③・しょうゆ・ソース・ワインを入れ煮込む。 2 れんこんチップス れんこんは1mmの輪切りにし油で揚げ、塩をふる。(140~150℃を保つ) 3 パインゼリー パインゼリーは1人1個とする。	【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。】 【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)】 【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) 配缶は素手で扱わない。】	ソフトめん ソフトめん(小麦) 牛乳 牛乳(乳) 1 ミートソースめん 牛肉(牛肉) 豚肉(豚肉) 小麦粉(小麦) チャツネ(りんご) しょうゆ(小麦) 大豆) ソース(大豆)													
	牛乳	1本	206																
	牛肉(ミンチ)		12																
	豚肉(ミンチ)		12																
	にんじん	12	10																
	たまねぎ	32	30																
	サラダ油		4.5																
	小麦粉		7.5																
	トマトケチャップ		18																
	チャツネ		2.5																
	サラダ油		0.5																
	塩		0.4																
	こしょう		0.01																
	砂糖		0.2																
	しょうゆ		0.5																
赤ワイン		1																	
ソース		3																	
(水)		90~100																	
れんこん	38	30																	
油	4	2																	
塩		0.1																	
パインゼリー	1個	50																	
605							157	0.38	0.43	75					3.4	2.1			
番号(7)	12月10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	

一16日 二12日 三5日 四15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																																																										
							ごはん・牛乳・カレーどうふ・白身魚のアーモンドフライ	<table border="1"> <tr><td>米飯</td><td>80</td><td>179</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>206</td></tr> <tr><td>牛肉(ミンチ)</td><td></td><td>20</td></tr> <tr><td>豚肉(ミンチ)</td><td></td><td>10</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td></td><td>100</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>38</td><td>35</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.6</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td></td><td>0.7</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.3</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td></td><td>0.01</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td></td><td>0.2</td></tr> <tr><td>コンソメスープの素</td><td></td><td>0.7</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td></td><td>0.1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td></td><td>0.4</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>(水)</td><td></td><td>10~15</td></tr> <tr><td>白身魚のアーモンドフライ</td><td>1個</td><td>30</td></tr> <tr><td>油</td><td>8</td><td>4</td></tr> </table>	米飯	80	179	牛乳	1本	206	牛肉(ミンチ)		20	豚肉(ミンチ)		10	とうふ		100	にんじん	12	10	たまねぎ	38	35	しょうが	0.6	0.5	サラダ油		0.7	塩		0.3	ごしょう		0.01	カレー粉		0.2	コンソメスープの素		0.7	砂糖		0.1	しょうゆ		3	カレー粉		0.4	でん粉		1	(水)		10~15	白身魚のアーモンドフライ	1個
米飯	80	179																																																														
牛乳	1本	206																																																														
牛肉(ミンチ)		20																																																														
豚肉(ミンチ)		10																																																														
とうふ		100																																																														
にんじん	12	10																																																														
たまねぎ	38	35																																																														
しょうが	0.6	0.5																																																														
サラダ油		0.7																																																														
塩		0.3																																																														
ごしょう		0.01																																																														
カレー粉		0.2																																																														
コンソメスープの素		0.7																																																														
砂糖		0.1																																																														
しょうゆ		3																																																														
カレー粉		0.4																																																														
でん粉		1																																																														
(水)		10~15																																																														
白身魚のアーモンドフライ	1個	30																																																														
油	8	4																																																														
アレルギーコメント																																																																
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																																																
		672	28.3	23.5	84.8	529	357	127	3.3	4.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	5	3.0	1.3																																															
番号 (12)	12月12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																																																											

-8日 二15日 三19日 四22日 五12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												
						アレルギーコメント												
ごはん・牛乳・五目きんぴら・豆乳みそスープ	米飯	80	179	1 五目きんぴら ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。 ② にんじんは細切りにする。 ③ ごぼうはさがきにし水にさらす。 ④ はんぺいは小口切りにしゆで油ぬきする。 ⑤ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・糸こんにゃくの順に塩をしながらいためる。 ⑥ やわらかくなりはじめたらはんぺい・砂糖・しょうゆを入れさらにいためる。 2 豆乳みそスープ 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 にんにくはみじん切りにする。 ③ みそは微温湯で溶く。 ④ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎの順にご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・③・トウバンジャン・ねぎを入れ煮る。 ⑥ 最後に水溶きしたでん粉・豆乳を加え火を止める。	【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	1 五目きんぴら 鶏肉(鶏肉) 棒はんぺい(大豆) しょうゆ(小麦大豆) 2 豆乳みそスープ 鶏肉(鶏肉) 豆乳(大豆) コンソメスープの素(牛肉 大豆) 信州みそ(大豆) トウバンジャン(大豆)											
	牛乳	1本	206			アレルギーコメント												
	鶏肉		25															
	棒はんぺい		10															
	糸こんにゃく		25															
	にんじん	17	15															
	ごぼう	28	25															
	サラダ油		1															
	塩		0.1															
	砂糖		3															
	しょうゆ		5															
	鶏肉(ミンチ)		20															
	豆乳		5															
	にんじん	6	5															
	たまねぎ	11	10															
	ねぎ	11	10															
	にんにく	0.2	0.1															
	サラダ油		0.1															
	ごしょう		0.01															
	コンソメスープの素		0.3															
信州みそ		5																
トウバンジャン		0.2																
でん粉		0.5																
(水)		90~100																
栄 養 量 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
				584	22.0	15.8	86.9	804	293	78	1.9	3.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.7	2.0
番号(6)	12月15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										

-17日 二16日 三17日 四16日 五19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														
						アレルギー物質	アレルギーコメント													
ごはん・牛乳・ホイコーロー・中華風コーンスープ・ライチゼリー	米飯	80	179	1 ホイコーロー ① にんじんはいちょう切り、キャベツ・ピーマンはひと口大に切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ② たけのこはひと口大に切りゆでる。 ③ 砂糖・しょうゆ・みそ・トウバンジャン・酒をまぜあわせる。 ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、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 やわらかくなりはじめたらピーマン・キャベツ・③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。	【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)】 【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。】 【殻にひびの入ったものは使用しない。調理する直前に割卵する。割卵・攪拌作業は専用の器具を使用し、汚染区域で行う。】 【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) 1 ホイコーロー 豚肉(豚肉) しょうゆ(小麦大豆) みそ(大豆) トウバンジャン(大豆) 2 中華風コーンスープ 鶏卵(卵) コンソメスープの素(牛肉大豆)														
	牛乳	1本	206																	
	豚肉		30																	
	にんじん	12	10																	
	キャベツ	48	40																	
	ピーマン	6	5																	
	たけのこ(スライス)		10																	
	しょうが	0.6	0.5																	
	にんにく	0.3	0.2																	
	サラダ油		0.3																	
	塩		0.1																	
	ごしょう		0.01																	
	砂糖		2																	
	しょうゆ		1																	
	みそ		3																	
	酒		1																	
	トウバンジャン		0.3																	
	でん粉		0.5																	
	(水)		1~2																	
	鶏卵	12	10																	
	ねぎ	4	3																	
冷コーン		40																		
塩		0.6																		
ごしょう		0.01																		
コンソメスープの素		0.7																		
でん粉		0.5																		
(水)		100~110																		
ライチゼリー	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		
				604	20.1	13.3	98.5	724	269	72	3.8	3.0	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	75	3.3	1.8	
番号(13)	12月16日 火曜日			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	

-12日 二17日 三18日 四17日 五8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											
							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	
栄 養 量 計		584	20.6	25.0	68.2	1015	349	83	2.2	2.3	189	0.34	0.47	23	6.9	2.6	
スライスパン・チョコクリーム・肉だんご・にんじん・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう・サラダ油・塩・ごしょう・コンソメスープの素・しょうゆ・でん粉・(水)・じゃがいも・塩・黒ごしょう	スライスパン	50	77	1 ミートボールスープ ① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切りにする。 ② ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ③ 肉だんごはゆでる。 ④ 油を熱し、にんじん・たまねぎの順に塩・ごしょうしなごらいのため、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・はくさいを入れ煮る。 ⑥ ③を入れ煮立ったら、水溶きしたでん粉・ほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。 2 スパイシー粉ふきいも じゃがいもはひと口大に切りゆでるか蒸し、塩・黒ごしょうをふり粉をふかせる。	【全部浮きあがってくるまでゆでる。】 【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)】	スライスパン スライスパン(乳 小麦 大豆)											
	チョコクリーム	1袋	15			チョコクリーム チョコクリーム (乳 大豆)											
	牛乳	1本	206			牛乳 牛乳(乳)											
	肉だんご	3個	30			1 ミートボールスープ 肉だんご(小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉) コンソメスープの 素(牛肉 大豆) しょうゆ(小麦 大豆)											
	にんじん	12	10														
	たまねぎ	22	20														
	はくさい	22	20														
	ほうれんそう	12	10														
	サラダ油		0.5														
	塩		0.6														
	ごしょう		0.01														
	コンソメスープの素		0.5														
	しょうゆ		1.5														
	でん粉		1														
	(水)		80~100														
	じゃがいも	45	40														
	塩		0.15														
	黒ごしょう		0.04														
アレルギーコメント																	
番号 (10)	12月17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										

-1日 二18日 三10日 四11日 五10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													
						食物繊維 g	食塩相当量 g												
麦ごはん・牛乳・すき焼きどん・みそ汁	麦ごはん	80	182	1 すき焼きどん ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。 ② 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。 ③ エリンギは斜めうす切りにする。 ④ 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・エリンギの順にいため、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮る。 ⑤ やわらかくなりはじめたら高野豆腐・ねぎを入れ煮る。 ⑥ 児童がごはん⑤をかける。	【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													
	牛乳	1本	206			牛乳(乳)													
	牛肉		30			1 すき焼きどん													
	高野豆腐(細切り)		5			牛肉(牛肉)													
	糸こんにゃく		20			高野豆腐(大豆)													
	にんじん	17	15			しょうゆ(小麦大豆)													
	たまねぎ	43	40	2 みそ汁															
	ねぎ	17	15	とうふ(大豆)															
	エリンギ		5	みそ(大豆)															
	サラダ油		1	信州みそ(大豆)															
	砂糖		2																
	しょうゆ		7																
	みりん		2																
	(水)		5~10																
	とうふ		30																
	えのきたけ	10	8																
	カットわかめ		1																
	みそ		3																
信州みそ		5																	
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	
				582	23.8	15.3	84.7	958	353	100	3.1	4.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.9	2.4	
番号 (1)	12月18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															

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															
あい ち の 米 粉 パ ン 5 0 ・ 牛 乳 ・ コ ー ン グ ラ タ ン ・ 塩 き ゆ う り	あいちの米粉パン50	50	81	1 コーングラタン【チーズ、脱脂粉乳、生クリーム除去食】 バターは除去できません。 ☆スチコン献立 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 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。 ④ 火を止め、水(1/4量) を入れホワイトルウをつくる。 ⑤ 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 ⑥ 油を熱し、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(④・⑤で使用した水を除く) を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加える。 ⑧ やわらかくなりはじめたらホールコーン ④を入れ煮込む。 ⑨ チーズ・脱脂粉乳・生クリーム除去食を取り分ける。 ⑩ ⑥に⑤を入れ煮る。 ⑪ 生クリームを加え火を止める。 ⑫ 深型ホテルパンに⑩を1クラス分入れ、チーズをかけて、 焼きモードで220℃10分間加熱する。 (注 ホテルパンに入れる量は八分目までとする) 2 塩きゅうり きゅうりは流水でよく洗い5mmくらいの輪切りにする。かる くゆで流水で十分さまし、塩をふり水切りする。	【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。】 【肉は素手で取り扱わない】 【専用の容器を使用する。】 【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)】 【使用するまで冷蔵庫で保管する。】 【チーズは使用するまで冷蔵庫で保管する。】 【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)】 【1回にゆでる量は短時間に再沸騰できる量とする。】 【加熱終了時・冷却終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間 と温度を記録する。洗浄・消毒した器具を使用する。】 【あえる食品は清潔な場所に置く。】 【あえ終了時に、温度を3カ所以上で測り、時間と温度を記録 する。】	あいちの米粉パン50 あいちの米粉パン 50(乳小麦 大豆) 牛乳 牛乳(乳) 1 コーングラタン 豚肉(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) チーズ(乳)															
	牛乳	1本	206																		
	豚肉		30																		
	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		2																		
	サラダ油		2																		
	小麦粉		6																		
	サラダ油		0.5																		
	塩		0.4																		
	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																		
	チーズ(磨)		5																		
	(水)		70~90																		
	きゅうり	41	40																		
	塩		0.6																		
栄 養 量 計				エネルギー kcal 601	たんぱく質 g 25.0	脂質 g 22.1	炭水化物 g 74.3	ナトリウム mg 997	カルシウム mg 372	マグネシウム mg 75	鉄 mg 1.3	亜鉛 mg 3.3	ビタミン A μgRAE 221				B ₁ mg 0.53	B ₂ mg 0.58	C mg 22	食物繊維 g 6.2	食塩相当量 g 2.5
番号(15)	12月22日 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													