

令和7年6月分学校給食基準献立表

給食時間における食に関する指導について

○ 主題とねらい

- 給食の衛生
給食時の衛生に気を付けることができる
- よくかむことの大切さ
よくかむことの大切さを知る

○ 給食指導の内容

- 正しい手洗いの仕方を身に付ける
- 衛生に気を付けて準備や後片付けをする

○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- よくかむことが体を健康にすることを知る(脳・あご・消化・味覚・むし歯・肥満)

献立について

○ 献立の特色

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干し・割干しだいこん)
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。(チンジャオロースー・ラタトゥイユ・ビビンバ)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。
(きびなごフライ・甘酢あえ・きんぴら)
- 横浜市スポーツ振興課との取組として、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- 旬の食品を多く取り入れました。(きゅうり・トマト・ピーマン・さやいんげん・なす・いわし・きびなご・とうがん・ズッキーニ)

○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- かむことの大切さ
- 和食のよさについて知る(まごわやさしい)

1 か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 20 回)

区 分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g) (脂質エネルギー比)	ナトリウム (mg) 食塩相当量 (g)	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)	予定価格 税抜 (円)
		総量	動物性							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
低学年	506	22.1	13.3	17.2 (31%)	703 (1.76)	310	81	2.2	2.6	179	0.36	0.47	19	4.5	277.02
中学年	610	25.8	14.6	19.5 (29%)	862 (2.12)	331	96	2.8	3.1	203	0.43	0.52	24	5.7	
高学年	681	28.7	15.8	21.6 (29%)	1010 (2.47)	348	108	3.1	3.5	226	0.49	0.55	28	6.6	

横 浜 市 教 育 委 員 会

6月 衛生管理のポイント【食中毒多発期の衛生と温度管理】

食中毒予防の三原則：「付けない」「増やさない」「殺菌する」

1 付けない

健康管理・手洗い

4月衛生管理のポイント参照

服装 4月衛生管理のポイント参照

身体・衣服を清潔に保つ

調理作業 下処理室から調理室へ

汚れを持ち込まない 二次汚染防止

1 前掛け（エプロン）の使い分けをする。

作業区域、汚染度に応じて使い分ける。

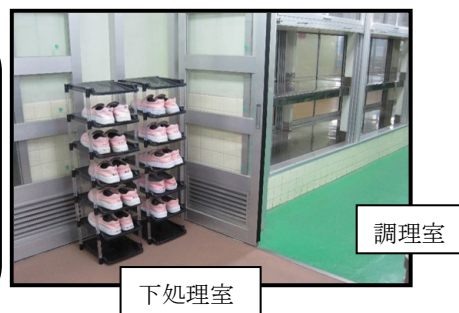
（用途別に色を変えると分かりやすい）

- 汚染作業区域用（検収・下処理作業時）
- 非汚染作業区域用（野菜などの切裁、下ゆで、加熱調理、揚げ物、器具の洗浄）
- 加熱済み・生食用（ゆでる・加熱処理後の調理作業、サラダ・あえものの調理果物の切裁、配食時）
- 汚染度の高い食品用（生肉、鶏卵、冷凍魚介類扱い時）

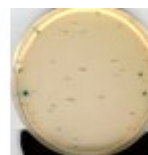
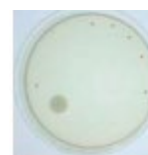
【横浜市衛生管理マニュアル：P26参照】

2 靴の使い分けをする。

汚染区域と非汚染区域は靴を分けて置く。



3 野菜の洗浄 十分な流水のもと3回洗う。

十分な流水での 確実な洗浄 	一槽目		二槽目		三槽目	
	一般生菌数	大腸菌群	一般生菌数	大腸菌群	一般生菌数	大腸菌群
						

出典：学校給食衛生管理基準の解説

4 汚染度の高い食品と加熱済みの食品が交差しないように作業する。

※作業前に、あらかじめ作業工程表・作業動線図を作成し、確認しておく。

（材料を入れる人、引上げと配食をする人は、別の人が担当する等工夫する）

残菜の処理方法：残菜はすべてホールで集める。まとめた残菜は非汚染区域を通さず、搬出する。

2 増やさない

・最終加熱から喫食までの時間をできるだけ短くするように、喫食時間から逆算して調理を始める。

（最終加熱は、喫食前2時間以内が望ましい）

・調理済み食品の温度を管理する。

（細菌の増殖を抑えるために、10℃以下または65℃以上で管理することが望ましい）

3 殺菌する

・加熱を十分に行い、中心温度計で釜・オーブンの一作業ごとに最低3か所確認し記録する。

（天板6段以上の場合は6か所確認し記録する）

・中心温度が75℃以上になったところから1分間加熱、又は85℃達温を確認する。

（ただし、二枚貝等ノロウイルス感染のおそれのある食品の場合は85～90℃確認後90秒間以上加熱する）

〈中心温度計の扱い〉※誤差を生じることがあるので、月1回以上沸騰した湯・氷水につけ比較し確認する。

・計測する食品が変わるときには金属部分を流水で洗い、水気を拭き取った後、アルコールを含ませたペーパータオルで消毒する。

・揚げ物など同じ作業内ならば連続使用可能。ただし計測中75℃に達しない場合上記の要領で洗浄消毒する。

手洗いのポイント

標準的な手洗い(20の工程)

- 作業開始前及び用便後
- 汚染作業区域から非汚染作業区域に移動する場合

作業工程表マークは、

標



作業中の手洗い(7つの工程)

- 食品に直接触れる作業に当たる直前
- 生の食肉類、魚介類、鶏卵、調理前の野菜等に触れた後、他の食品や器具等に触れる場合

作業工程表マークは、

作

手洗いの区分(例) (横浜市学校給食衛生管理マニュアル P20、調理作業の標準化 P8)

【標準的な手洗い】	下処理作業・ホールでの詰め替え → 野菜の切裁・本調理室へ移動
【作業中の手洗いと消毒】	下処理作業 → パンや牛乳の詰め替え 下処理作業 → 調味料の計量 野菜の切裁 → 野菜の加熱処理 ※水冷を行うときは、使い捨て手袋着用 器具類の洗浄(洗浄室での作業) → 配食 ※配食時は、使い捨て手袋着用
【作業中の手洗い】	野菜の切裁 → 豆腐の切裁

手洗い場に必要なものの準備はできていますか？

- ☐ 石けん液
- ☐ 爪ブラシ
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ ペーパータオル
- ☐ ごみ箱(ふた付が望ましい)

※学校給食調理場における手洗いマニュアルより

「作業中の手洗い・標準的な手洗いの一覧」を掲示する。



爪ブラシ

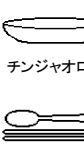
- 作業開始前に手洗いをする前室等の手洗い設備には個人用を用意する。
- 他の手洗い設備には1か所に1個を用意する。
- 消毒方法：1日の作業終了後、洗浄及び次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液等で10分程度消毒した後、乾燥させて清潔に保管する。



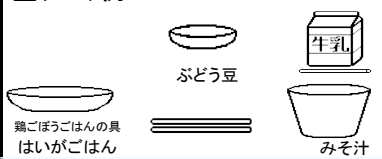
「学校給食調理場における手洗いマニュアル」より

- ① 乾燥しやすいよう吊るして保管する。
- ② ブラシ部分が他に接触しないように保管する。
- ③ 保管中の水の滴りを避けるために受け皿を活用する。
- ④ 先が広がっている、汚れがひどい等、劣化したものは新しいものに交換する。
- ⑤ 使用後は、確実に洗浄、消毒する。



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	10 (火)	6 (金)	5 (木)	4 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	チンジャオロースーの名前の由来について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								  チンジャオロースー ごはん スーラータン
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●チンジャオロースー	
ごはん	【低】ごはん	※132			60		1 ピーマンを切り、ゆでる。	
	【中】ごはん	※176			80		【じゅうぶん水冷する。	
	【高】ごはん	※198			90		加熱した食材は素手で扱わない】	
牛乳	牛乳				206		2 たまねぎ・にんにく・しょうが・	
							じゃがいもを切る。	
							3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・	
チンジャオロースー	豚肉(細)				30		しょうがを炒める。	
	しょうゆ				1		4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒を	
	酒				0.5		ふり入れる。	
	じゃがいも	せん	38.89	10	35		5 たまねぎ・じゃがいもを入れて	
	たまねぎ	うす	31.92	6	30		炒め、調味する。	
	ピーマン	せん	23.53	15	20		6 ピーマンを入れ、	
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5		水溶きでんぷんを入れる。	
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1		7 ごま油を入れる。	
	米白絞油				0.7		【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
	しょうゆ				1.8		●スーラータン	
	砂糖(上白)				0.3		1 チキンブイオンを別容器にあける。	
	食塩				0.45		【一袋ずつ異物混入がないか	
	こしょう				0.03		確認する】	
	ごま油				0.3		2 にんじん・たまねぎを切る。	
	でんぷん				0.3		3 鶏卵を割る。	
水				0.4		【二次汚染に注意する】		
スーラータン	鶏卵		29.07	14	25		4 水に豚肉を入れ、アクを	
	豚肉				10		とりながら煮る。	
	もやし		20.62	3	20		5 チキンブイオン・にんじん・	
	たまねぎ	うす	15.96	6	15		たまねぎ・もやしを入れる。	
	にんじん	せん	11.12	10	10		6 煮えたら調味し、	
	しょうゆ				1.5		水溶きでんぷんを入れる。	
	穀物酢				2.3		《卵(ア)別鍋に取り分け、酢・	
	食塩				0.7		ラー油を入れる》	
	こしょう				0.02		7 鶏卵をといて流し入れる。	
	ラー油				0.1		8 酢・ラー油を入れる。	
	でんぷん				0.8			
	チキンブイオン				10			
	水				95			
おかずの総量(配食量)								
チンジャオロースー							スーラータン	
101							162	
()							()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	25 (水)	11 (水)	27 (金)	19 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	韓国・朝鮮料理について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
はいがごはん	【低】はいがごはん	※154			70		●ビビンバ(肉) (肉と野菜は別配食する) 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2 調味料を合わせておく。 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●ビビンバ(ひじきのナムル) 1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 2 ごまを炒って切りごまにする。 【じゅうぶん冷ます】 3 にんにくを切る。 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。 【じゅうぶん冷ます】 5 こまつなを切り、ゆでる。 6 もやしをゆでる。 7 にんじんを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。 ●はるさめスープ 1 豆腐を切り、流水に通す。 2 チキンブイオンを別容器にあける。【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 にら・ねぎを切る。 4 はるさめをもどし、切る。 5 水・チキンブイオンを煮立て、調味する。 6 豆腐・はるさめを入れる。 7 にら・ねぎを入れる。 8 ごま油を入れる。	
	【中】はいがごはん	※198				90		
	【高】はいがごはん	※220				100		
牛乳	牛乳				206			
ビビンバ(肉)	豚肉				45			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	米白絞油				0.5			
	◆しょうゆ				2.2			
	◆砂糖(上白)				0.9			
	◆酒				1			
	◆コチジャン				1.3			
ビビンバ(ひじきのナムル)	もやし		36.09	3	35			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	にんじん	せん	3.34	10	3			
	◆ひじき				0.5			
	◆しょうゆ				0.5			
	◇にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	◇しょうゆ				2			
	◇砂糖(上白)				0.9			
	◇穀物酢				1			
	炒りごま(白)	切る			3			
	食塩				0.2			
	ごま油				0.4			
	はるさめスープ	木綿豆腐	1cm角			20		
ねぎ		小口	12.5	20	10			
にら		2cm	3.16	5	3			
はるさめ		3cm			3			
しょうゆ					0.8			
酒					0.3			
食塩					0.7			
こしょう					0.02			
ごま油					0.3			
チキンブイオン					15			
水					90			
おかずの総量(配食量)								
ビビンバ(肉)		ビビンバ(ひじきのナムル)		はるさめスープ				
46		47		134				
()		()		()				

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	11 (水)	9 (月)	12 (木)	16 (月)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(さやいんげん)の栄養について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー・除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●鶏ごぼうごはんの具		
はいがごはん	【低】はいがごはん	※132			60		1 油揚げを油抜きし、切る。		
	【中】はいがごはん	※176			80		2 さやいんげんを切り、ゆでる。		
	【高】はいがごはん	※198			90		【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】		
							3 にんじん・ごぼうを切り、 ごぼうは水につける。		
鶏ごぼうごはんの具	牛乳				206		4 凍り豆腐をもどし、しぼる。		
	鶏肉				15		5 油を熱し、鶏肉を炒め、 ごぼう・にんじんを入れ、 炒める。		
	油揚げ	せん			5		6 調味料・水・凍り豆腐・ 油揚げを入れ、煮含める。 (汁が少し残る程度)		
	凍り豆腐(細)				2		7 さやいんげんを入れる。		
	ごぼう	さがき	16.67	10	15		●ぶどう豆		
	にんじん	せん	11.12	10	10		1 だいずをやわらかくゆでる。		
	さやいんげん	ななめ	3.1	3	3		2 だいずのゆで汁を捨て、分量の 水を加えて煮る。途中で砂糖を 2～3回に分けて入れる。		
	米白絞油				0.5		3 30分程火止めをする。		
	しょうゆ				2		4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、 弱火で煮含める。		
	砂糖(上白)				1.2		●みそ汁		
	酒				1.5		1 だしをとる。		
	食塩				0.15		2 こまつなを切り、下ゆでする。		
	水				5		3 たまねぎ・キャベツを切る。		
	ぶどう豆	だいず				17		4 だし汁にたまねぎ・キャベツを 入れる。	
しょうゆ					0.65		5 煮えたらみそを入れる。		
砂糖(上白)					4		6 こまつなを入れる。		
食塩					0.1				
みそ汁	水				5				
	キャベツ	短冊	23.53	15	20				
	たまねぎ	うす	21.28	6	20				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	淡色辛みそ				6				
	赤色辛みそ				1.5				
	削り節(薄)				1.5				
	水				110				
								おかずの総量(配食量)	
							鶏ごぼう ごはんの具	ぶどう豆	みそ汁
							49	40	149
							()	()	()

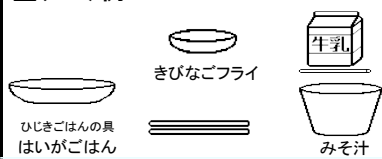
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	23 (月)	17 (火)	24 (火)	13 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	梅干しの栄養について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●肉じゃが		
ごはん	【低】ごはん	※132			60		1 しらすを切り、下ゆでする。		
	【中】ごはん	※176			80		2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
	【高】ごはん	※198			90		3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらす、残りのたまねぎを入れ炒める。		
							4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。		
牛乳	牛乳				206		●きゅうりの梅肉あえ		
							1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。		
							【じゅうぶん冷ます】		
							2 きゅうりを切り、加熱処理する。		
							【じゅうぶん水冷する。		
							加熱した食材は素手で扱わない】		
							3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。		
							4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。		
							●だいずとじゃこの炒り煮		
							1 だいずを別容器にあける。		
							【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
肉じゃが	牛肉浜ビーフ				20		2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。		
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65		【熱湯に通した後、放置しない】		
	たまねぎ	くし	58.52	6	55		3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。		
	にんじん	乱	16.67	10	15		4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。		
	しらす	3cm			15		5 ごまを入れる。		
	米白絞油				0.7		(やわらかめに仕上げる)		
	しょうゆ				4.7				
	砂糖(上白)				1.8				
	みりん				1				
	食塩				0.05				
	水				5				
きゅうりの梅肉あえ	きゅうり	4mm輪	45.92	2	45				
	梅干し(ペースト)				1.5				
	◆しょうゆ				0.3				
	◆みりん				0.3				
	食塩				0.1				
だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)				14				
	ちりめんじゃこ(半生)				2				
	炒りごま(白)				2				
	米白絞油				0.2				
	しょうゆ				1.6				
	砂糖(上白)				0.7				
	酒				1				
	水				0.8				
								おかずの総量(配食量)	
								肉じゃが	きゅうりの梅肉あえ
							144	42	18
							()	()	()

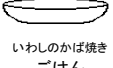
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	27 (金)	16 (月)	30 (月)	9 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	ベ이스ターズ青星寮カレーについて知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ベ이스ターズ青星寮カレー	
はいがごはん	【低】はいがごはん	※154			70		1 チキンブイオンを別容器に	
	【中】はいがごはん	※198			90		あける。	
	【高】はいがごはん	※220			100		【一袋ずつ異物混入がないか確認する】	
ベ이스ターズ青星寮カレー	豚肉(厚)				40		2 にんにく・たまねぎ・	
	たまねぎ	うす	74.47	6	70		にんにく・しょうがを切る。	
	にんにく	乱	27.78	10	25		3 カレールーを作る。	
	しょうが	みじん	0.25	20	0.2		4 釜に油を入れ、たまねぎを	
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1		あめ色になるまで炒める。	
	米白絞油				0.7		5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・	
	◆小麦粉				8		にんにくを炒め、豚肉と1/3量の	
	◆調理用マーガリン				7		カレー粉・少量の塩を加えて	
	◆カレー粉				1.1		炒める。	
	トマトケチャップ				1.5		6 にんにくを入れ、さらに炒め、	
	中濃ソース				2		水・チキンブイオン・炒めた	
	ウスターソース				2		たまねぎを入れて煮込む。	
	しょうゆ				0.5		7 煮えたら調味料を入れる。	
	砂糖(上白)				0.1		《乳小麦(ア)別鍋に取り分け、	
	ワイン(赤)				2		弱火でよく煮込む》	
	食塩				0.8		8 ルーを入れて弱火で煮込む。	
	クミン(パウダー)				0.2		●甘酢あえ	
	チキンブイオン				10		1 甘酢を作る。	
	水				80		【じゅうぶん冷ます】	
甘酢あえ	もやし		41.24	3	40		2 きゅうりを切り、加熱処理する。	
	きゅうり	2mm輪	10.21	2	10		【じゅうぶん水冷する。	
	◆しょうゆ				2.2		加熱した食材は素手で扱わない】	
	◆砂糖(上白)				2		3 もやしをゆでる。	
	◆穀物酢				2.2		【じゅうぶん水冷する。	
	◆食塩				0.15		加熱した食材は素手で扱わない】	
プルーンはっこう乳	はっこう乳(プルーン)				212		4 配食直前に野菜の水をきり、	
							甘酢であえる。	
							●プルーンはっこう乳	
							1 プルーンはっこう乳をクラス	
							ごとに配食し、冷蔵庫に保管する。	
							《乳(ア)提供しない》	
おかずの総量(配食量)								
						ベ이스ターズ 青星寮カレー	甘酢あえ	
						174	43	
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	12 (木)	4 (水)	13 (金)	5 (木)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	納豆の作り方について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●豚肉と野菜のしょうが炒め		
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70		1 こまつなを切り、ゆでる。		
	【中】麦ごはん	※176			80		【じゅうぶん水冷する。		
	【高】麦ごはん	※198			90		加熱した食材は素手で扱わない】		
豚肉と野菜のしょうが炒め	牛乳				206		2 キャベツを切り、下ゆでする。		
	豚肉				25		3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。		
	たまねぎ	うす	47.88	6	45		4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。		
	キャベツ	短冊	41.18	15	35		5 キャベツを入れて、調味する。		
	こまつな	2cm	10.59	15	9		6 水溶きでんぷんを入れる。		
	にんじん	せん	7.78	10	7		7 こまつなを入れる。		
	しょうが	みじん	1.88	20	1.5		【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	米白絞油				0.7		●みそ汁		
	しょうゆ				3		1 だしをとる。		
	みりん				1		2 豆腐を切り、流水に通す。		
	酒				1		3 じゃがいも・ねぎを切る。		
	食塩				0.1		4 わかめを切る。		
	でんぷん				1		5 だし汁にじゃがいもを入れて、煮る。		
	水				1.5		6 豆腐を入れ、みそ・ねぎ・わかめを入れる。		
みそ汁	木綿豆腐	1cm角			20		●納豆		
	じゃがいも	7mmいちよう	22.23	10	20		1 だしをとる。		
	ねぎ	小口	6.25	20	5		2 だし汁に調味料を入れて煮立たせ、たれを作り、クラスごとに配食する。		
	わかめ(生)	2cm			2		3 納豆をクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。		
	淡色辛みそ				5.5		(たれ一人3g)		
	赤色辛みそ				2				
	削り節(薄)				1.5				
	水				110				
	納豆	納豆				30			
◆しょうゆ					1.6				
◆みりん					0.6				
◆削り節(薄)					0.1				
◆水					1.6				
							おかずの総量(配食量)		
							豚肉と野菜のしょうが炒め	みそ汁	納豆
							103	151	0
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	26 (木)	27 (金)	17 (火)	10 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	正しい手洗いについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ジャガマーボー		
ごはん	【低】ごはん	※154			70		1 赤ピーマン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。		
	【中】ごはん	※198			90		2 乾燥大豆をもどす。		
	【高】ごはん	※220			100		3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。		
牛乳	牛乳				206		4 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。		
							5 水を加える。		
							6 材料が煮えたら調味する。		
ジャガマーボー	豚肉(ひき)				15		7 水溶きでんぷんでとろみをつける。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	乾燥大豆(粒状)				2		●卵とトマトのスープ		
	じゃがいも	1. 5cm角	66.67	10	60		1 豆腐を切り、流水に通す。		
	たまねぎ	1cm角	31.92	6	30		2 チキンブイオンを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	にんじん	5mmいちょう	11.12	10	10		3 こまつなを切り、下ゆでする。		
	赤ピーマン	1cm角	3.34	10	3		4 トマト・たまねぎを切る。		
	しょうが	みじん	0.5	20	0.4		5 しょうがをすり、汁にする。		
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2		6 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】		
	米白絞油				0.7		7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。		
	トマトケチャップ				1		8 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。 《卵(ア)別鍋に取り分け、しょうが汁・こまつなを入れる》		
	しょうゆ				3.3		9 鶏卵をといて流し入れる。		
	砂糖(上白)				0.5		10 しょうが汁・こまつなを入れる。		
	淡色辛みそ				3				
	トウバンジャン				0.2				
	でんぷん				1				
水				15					
卵とトマトのスープ	鶏卵		23.26	14	20				
	木綿豆腐	1cm角			10				
	豚肉				5				
	トマト	1. 5cm角	20.62	3	20				
	たまねぎ	うす	15.96	6	15				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	しょうが	汁	0.38	20	0.3				
	しょうゆ				1				
	酒				0.5				
	食塩				0.7				
	こしょう				0.02				
	でんぷん				1				
	チキンブイオン				10				
	水				100				
								おかずの総量(配食量)	
							ジャガマーボー	卵とトマトのスープ	
							126	162	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	5 (木)	24 (火)	20 (金)	17 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	給食当番の身じたくについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●サンマー丼の具		
ごはん	【低】ごはん	※154			70		1 チキンブイオンを別容器にあける。		
	【中】ごはん	※198			90		【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	【高】ごはん	※220			100		2 こまつなを切り、ゆでる。		
牛乳	牛乳				206		【じゅうぶん水冷する。		
							加熱した食材は素手で扱わない】		
							3 たまねぎ・にんじんを切る。		
サンマー丼の具	豚肉(細)				30		4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。		
	もやし		36.09	3	35		5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。		
	たまねぎ	うす	26.6	6	25		6 水溶きでんぷんを入れる。		
	にんじん	せん	11.12	10	10		7 ごま油・こまつなを入れる。		
	こまつな	2cm	7.06	15	6		【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	米白絞油				0.7		●にらたまスープ		
	しょうゆ				3		1 豆腐を切り、流水に通す。		
	砂糖(上白)				0.2		2 チキンブイオンを別容器にあける。		
	食塩				0.2		【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	こしょう				0.02		3 にらを切る。		
	ごま油				0.3		4 鶏卵を割る。		
	でんぷん				2		【二次汚染に注意する】		
	チキンブイオン				3		5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。		
	水				5		6 チキンブイオン・豆腐を入れる。		
	にらたまスープ	鶏卵		29.07	14	25		7 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。	
		木綿豆腐	1cm角			20		8 鶏卵をといて流し入れ、にらを入れる。	
		豚肉				10		9 ごま油を入れる。	
にら		2cm	5.27	5	5				
しょうゆ					1				
酒					0.3				
食塩					0.7				
黒こしょう					0.02				
ごま油					0.3				
でんぷん					1				
チキンブイオン					15				
水					90				
おかずの総量(配食量)									
						サンマー丼の具	にらたまスープ		
						95	143		
						()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	16 (月)	20 (金)	3 (火)	12 (木)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	和食のよさについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー-除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ひじきごはんの具		
はいがごはん	【低】はいがごはん	※132			60		1 ひじきをもどし、水をきる。		
	【中】はいがごはん	※176			80		2 油揚げを油抜きし、切る。		
	【高】はいがごはん	※198			90		3 にんじんを切る。		
							4 凍り豆腐をもどし、しぼる。		
牛乳	牛乳				206		5 ごまを切る。		
							6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。		
							(汁が少し残る程度)		
							7 ごまを入れる。		
							●きびなごフライ		
							1 きびなごフライを油の温度170～180℃で揚げる。		
							【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】		
							《(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照》		
							●みそ汁		
							1 だしをとる。		
ひじきごはんの具	油揚げ	せん			3		2 こまつなを切り、下ゆでする。		
	凍り豆腐(細)				3		3 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。		
	にんじん	せん	13.34	10	12		4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・えのきたけを入れる。		
	ひじき				2		5 煮えたらみそを入れる。		
	炒りごま(白)	切る			2		6 こまつなを入れる。		
	米白絞油				0.5				
	しょうゆ				3.5				
	砂糖(上白)				1.3				
	みりん				0.5				
	水				10				
きびなごフライ	きびなごフライ(ごまなし)				45				
	米白絞油(揚)		25	80	5				
みそ汁	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20				
	たまねぎ	うす	31.92	6	30				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5				
	淡色辛みそ				5.5				
	赤色辛みそ				2				
	削り節(薄)				1.5				
	水				110				
								おかずの総量(配食量)	
								ひじきごはんの具	きびなごフライ
							46	36	163
							()	()	()

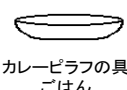
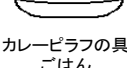
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	24 (火)	26 (木)	23 (月)	25 (水)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	割干しだいこん(切り方の種類)について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。					   いわしのかば焼き ごはん とうがんのすまし汁				
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●いわしのかば焼き		
ごはん	【低】ごはん	※154			70		1 しょうがをすり、汁にする。		
	【中】ごはん	※198			90		2 たれを作る。		
	【高】ごはん	※220			100		3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。		
							【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】		
							4 いわしが熱いうちにたれをからめる。		
							(一人2枚)(たれ一人14g)		
							●甘酢あえ		
							1 甘酢を作る。		
							【じゅうぶん冷ます】		
いわしのかば焼き	牛乳				206		2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。		
	牛乳						【じゅうぶん水冷する。		
	いわし				40		加熱した食材は素手で扱わない】		
	でんぷん				1.2		3 きゅうりを切り、加熱処理する。		
	米粉				1.2		【じゅうぶん水冷する。		
	米白絞油(揚)		20	80	4		加熱した食材は素手で扱わない】		
	◆しょうが	汁	0.63	20	0.5		4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。		
	◆しょうゆ				3.2		5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。		
	◆砂糖(上白)				2.3		●とうがんのすまし汁		
甘酢あえ	◆みりん				0.8		1 だしをとる。		
	◆でんぷん				0.3		2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。		
	◆水				10		3 しょうがをすり、汁にする。		
	きゅうり	2mm輪	15.31	2	15		4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。		
	割干しだいこん				3		5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。		
	◆しょうゆ				2.5		6 しょうが汁を入れる。		
	◆砂糖(上白)				1.6				
	◆穀物酢				2.5				
	とうがんのすまし汁	鶏肉				15			
とうがん		1cmいちょう	35.72	30	25				
ねぎ		小口	6.25	20	5				
にんじん		せん	5.56	10	5				
えのきたけ		2cm	5.89	15	5				
しょうが		汁	0.38	20	0.3				
しょうゆ					0.5				
食塩					0.7				
削り節(薄)					1.5				
水					110				
おかずの総量(配食量)									
							いわしの かば焼き	甘酢あえ	とうがんの すまし汁
						0	29	139	
						()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	19 (木)	10 (火)	6 (金)	23 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	和風だしについて知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●豚肉のごままぶし	
麦ごはん	【低】麦ごはん	※132			60		1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。	
	【中】麦ごはん	※176			80		2 こまつなを切り、ゆでる。	
	【高】麦ごはん	※198			90		【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】	
牛乳	牛乳				206		3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。	
豚肉のごままぶし	豚肉				35		4 ごまを切る。	
	ごぼう	ささがき	16.67	10	15		5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れる。	
	にんじん	せん	11.12	10	10		6 ごま・こまつなを入れる。	
	こまつな	2cm	10.59	15	9		●けんちん汁	
	しょうが	みじん	1.5	20	1.2		1 昆布でだしをとる。	
	つきこんにゃく	3cm			15		2 豆腐を切り、流水に通す。	
	炒りごま(白)	切る			6		3 油揚げを油抜きし、切る。	
	しょうゆ				4		4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。	
	砂糖(上白)				1.8		5 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。	
	みりん				1		6 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。	
	酒				2			
	けんちん汁	木綿豆腐	1cm角			20		
油揚げ		短冊			5			
だいこん		5mmいちょう	17.65	15	15			
にんじん		3mmいちょう	10	10	9			
ごぼう		ささがき	8.89	10	8			
ねぎ		小口	10	20	8			
ごま油					0.5			
しょうゆ					4			
食塩					0.3			
だし昆布					0.7			
水					110			
おかずの総量(配食量)								
豚肉のごままぶし		けんちん汁						
71		144						
()		()		()				

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	3 (火)	30 (月)	9 (月)	6 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	魚の上手な食べ方について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●さばのみそ煮 1 しょうがを切る。 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。 4 煮えたら火を止め、冷ます。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 ●磯香あえ 1 キャベツを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 2 きざみのりを弱火でから炒りする。 【乾燥剤を確実に取り除く】 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 【加熱した食材は素手で扱わない】 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。 ●すまし汁 1 だしをとる。 2 うずら卵缶をザルにあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 ねぎ・えのきたけを切る。 ≪卵(ア)別鍋にだし汁を取り分け、調味し、えのきたけ・ねぎ・こまつなを入れる≫ 5 だし汁にうずら卵を入れ、調味する。 6 えのきたけ・ねぎを入れる。 7 こまつなを入れる。		
ごはん	【低】ごはん 【中】ごはん 【高】ごはん	※132 ※176 ※198			60 80 90				
牛乳	牛乳				206				
さばのみそ煮	さば				50				
	しょうが	せん	1.5	20	1.2				
	しょうゆ				1				
	砂糖(上白)				3				
	淡色辛みそ				2				
	赤色辛みそ				2				
	みりん				1.5				
	酒				1				
水				10					
磯香あえ	キャベツ	短冊	58.83	15	50				
	きざみのり				0.3				
	しょうゆ				1.4				
	食塩				0.2				
すまし汁	うずら卵缶				18				
	ねぎ	小口	12.5	20	10				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	えのきたけ	2cm	8.24	15	7				
	しょうゆ				0.5				
	食塩				0.7				
	削り節(薄)				1.5				
	水				110				
おかずの総量(配食量)									
							さばのみそ煮	磯香あえ	すまし汁
							0	44	135
							()	()	()

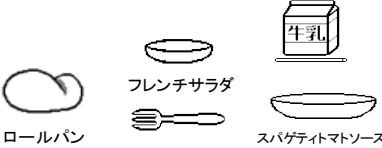
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	20 (金)	19 (木)	11 (水)	18 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	沢煮椀の名前の由来について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー-除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ツナそぼろ	
はいがごはん	【低】はいがごはん	※154			70		1 まぐろ油漬をザルにあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】	
	【中】はいがごはん	※198			90		2 にんじん・しょうがを切る。	
	【高】はいがごはん	※220			100		3 凍り豆腐をもどし、しぼる。	
							4 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。	
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				40		煮立ったら、まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。	
	凍り豆腐(細)				3		●じゃがいもの炒め物	
	にんじん	みじん	16.67	10	15		1 しらたきを切り、下ゆでする。	
	しょうが	みじん	1	20	0.8		2 じゃがいものを切り、下ゆでする。	
	しょうゆ				1.8		3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。	
	砂糖(上白)				1.4		【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
	酒				1		●沢煮椀	
	水				3		1 だしをとる。	
じゃがいもの炒め物	じゃがいも	せん	50	10	45		2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。	
	しらたき	3cm			10		3 しょうがをすり、汁にする。	
	米白絞油				0.5		4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。	
	しょうゆ				0.2		5 ごぼう・にんじんを入れる。	
	食塩				0.25		6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。	
	こしょう				0.01		7 しょうが汁・みずなを入れる。	
沢煮椀	豚肉(細)				10			
	ねぎ	ななめ	12.5	20	10			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	みずな	2cm	9.42	15	8			
	ごぼう	ささがき	8.89	10	8			
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5			
	しょうが	汁	0.38	20	0.3			
	しょうゆ				0.8			
	食塩				0.7			
	でんぷん				0.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				120			
	おかずの総量(配食量)							
						ツナそぼろ	じゃがいもの炒め物	沢煮椀
						63	42	148
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	13 (金)	3 (火)	18 (水)	30 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	みその種類について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●かつおのあんかけ 1 しょうがをすり、汁にする。 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。 3 凍り豆腐・かつおにでんぷん・米粉をまぶし油の温度160～170℃で揚げる。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。 ●即席漬 1 きゅうりを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 2 キャベツを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。 ●みそ汁 1 だしをとる。 2 油揚げを油抜きし、切る。 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 だし汁にもやしを入れる。 5 煮えたら、油揚げ・みそを入れる。 6 こまつなを入れる。	
ごはん	【低】ごはん 【中】ごはん 【高】ごはん	※132 ※176 ※198			60 80 90			
牛乳	牛乳				206			
かつおのあんかけ	かつお(角)				45			
	凍り豆腐				5			
	でんぷん				3			
	米粉				3			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
	◆しょうが	汁	1.25	20	1			
	◆しょうゆ				3			
	◆砂糖(上白)				2			
	◆みりん				1.5			
	◆酒				1			
◆でんぷん				0.3				
◆水				15				
即席漬	キャベツ	短冊	35.3	15	30			
	きゅうり	2mm輪	10.21	2	10			
	しょうゆ				1			
	穀物酢				1			
	食塩				0.15			
みそ汁	油揚げ	短冊			5			
	もやし		20.62	3	20			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	淡色辛みそ				5			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
おかずの総量(配食量)								
かつおのあんかけ							69	
即席漬							36	
みそ汁							136	
()							()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	4 (水)	18 (水)	25 (水)	26 (木)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(メロン)の種類について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。					     				
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●カレーピラフの具		
ごはん	【低】ごはん	※154			70		1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。		
	【中】ごはん	※198			90		2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。		
	【高】ごはん	※220			100		3 調味料を入れて煮込む。		
牛乳	牛乳				206		●クリームスープ		
							1 チキンブイオンを別容器にあける。【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
							2 こまつなを切り、下ゆでする。		
							3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
							4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイオンを入れる。		
							5 煮えたら調味する。		
							《乳(ア)別鍋に取り分け、豆乳を入れ、こまつなを入れる》		
							6 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。		
							7 こまつなを入れる。		
カレーピラフの具	鶏肉				30		●メロン		
	たまねぎ	みじん	63.83	6	60		1 1/8に切る。【包丁・まな板は洗浄・消毒したものを使用する】 【素手で扱わない】		
	にんじん	みじん	11.12	10	10				
	エリンギ	3mmいちょう	5.32	6	5				
	米白絞油				0.5				
	トマトケチャップ				3				
	ウスターソース				1.1				
	食塩				0.6				
	カレー粉				0.5				
	クリームスープ	豚肉				10			
		じゃがいも	5mmいちょう	22.23	10	20			
		たまねぎ	うす	21.28	6	20			
		こまつな	2cm	10.59	15	9			
		にんじん	3mmいちょう	5.56	10	5			
		米白絞油				0.7			
		牛乳(調理用)				30			
豆乳					30				
脱脂粉乳					2				
食塩					0.7				
こしょう					0.01				
チキンブイオン					15				
水					25				
メロン	メロン(赤肉)	1/8	99	45	54.45				
								おかずの総量(配食量)	
							カレーピラフの具	クリームスープ	
							83	140	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	18 (水)	13 (金)	16 (月)	3 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	ラタウイユについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー-除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●魚フライ		
チーズパン	【低】チーズパン(8mm)	※66			40		1 魚フライを油の温度		
	【中】チーズパン(8mm)	※82			50		170～180℃で揚げる。		
	【高】チーズパン(8mm)	※99			60		【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】		
牛乳	牛乳				206		《(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照》		
魚フライ	タラポーションフライ				60		●ラタウイユ		
	米白絞油(揚)		30	80	6		1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。		
ラタウイユ	たまねぎ	1.5cm角	26.6	6	25		【一缶ずつ異物混入がないか確認する】		
	トマト缶(カット)				15		2 ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。		
	なす	8mmいちよう	11.12	10	10		3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・たまねぎを炒める。		
	ズッキーニ	8mmいちよう	5.21	4	5		4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)		
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2		●パスタスープ		
	オリーブ油				0.5		1 豚ガラスープを別容器にあける。		
	食塩				0.3		【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	黒こしょう				0.02		2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
パスタスープ	ベーコン(冷凍)				2		3 油を熱し、ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒める。		
	じゃがいも	せん	22.23	10	20		4 水・豚ガラスープを加え、煮る。		
	キャベツ	短冊	29.42	15	25		《小麦(ア)別鍋に取り分け調味し、じゃがいも・キャベツを入れる》		
	たまねぎ	うす	21.28	6	20		5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。		
	にんじん	せん	16.67	10	15		6 じゃがいも・キャベツを入れる。		
	マカロニ(シェル)				6				
	米白絞油				0.5				
	食塩				1.1				
	こしょう				0.02				
	豚ガラスープ(レトルト)				15				
	水				95				
							おかずの総量(配食量)		
							魚フライ	ラタウイユ	パスタスープ
							0	44	176
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事																																																																																																																																																																																																																							
6月	6 (金)	5 (木)	10 (火)	11 (水)																																																																																																																																																																																																																											
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい																																																																																																																																																																																																																							
児童					教室	調理室	倉庫	カルシウムについて知る																																																																																																																																																																																																																							
教職員				温度	℃	℃	℃																																																																																																																																																																																																																								
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例																																																																																																																																																																																																																							
検食状況（時分） ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								 黒パン ひじきサラダ マカロニのクリーム煮																																																																																																																																																																																																																							
一人分 <table border="1"> <thead> <tr> <th>献立名</th><th>材料名</th><th>切り方</th><th>使用量(g)</th><th>廃棄率(%)</th><th>可食量(g)</th><th>総使用量</th></tr> </thead> <tbody> <!-- Black Bread --> <tr><td rowspan="3">黒パン</td><td>[低]黒パン</td><td>※60</td><td></td><td></td><td>40</td><td></td></tr> <tr><td>[中]黒パン</td><td>※75</td><td></td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td>[高]黒パン</td><td>※90</td><td></td><td></td><td>60</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>206</td><td></td></tr> <!-- Macaroni Cream Sauce --> <tr><td rowspan="16">マカロニのクリーム煮</td><td>◆マカロニ</td><td></td><td></td><td></td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>◆食塩</td><td></td><td></td><td></td><td>0.3</td><td></td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td></td><td></td><td></td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>うす</td><td>53.2</td><td>6</td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4mmいちょう</td><td>11.12</td><td>10</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>みじん</td><td>0.34</td><td>10</td><td>0.3</td><td></td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td></td><td></td><td></td><td>0.7</td><td></td></tr> <tr><td>◆小麦粉</td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>◆調理用マーガリン</td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳(調理用)</td><td></td><td></td><td></td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>豆乳</td><td></td><td></td><td></td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>脱脂粉乳</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>食塩</td><td></td><td></td><td></td><td>0.8</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td></td><td></td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td></td><td></td><td>20</td><td></td></tr> <!-- Hijiki Salad --> <tr><td rowspan="15">ひじきサラダ</td><td>キャベツ</td><td>せん</td><td>35.3</td><td>15</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>スイートコーン(ホール)</td><td></td><td></td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>◆ひじき</td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>◆しょうゆ</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>炒りごま(白)</td><td>切る</td><td></td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>◆米サラダ油</td><td></td><td></td><td></td><td>2.5</td><td></td></tr> <tr><td>◆ごま油</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>◆しょうゆ</td><td></td><td></td><td></td><td>2.2</td><td></td></tr> <tr><td>◆砂糖(上白)</td><td></td><td></td><td></td><td>0.7</td><td></td></tr> <tr><td>◆穀物酢</td><td></td><td></td><td></td><td>2.5</td><td></td></tr> <tr><td>◆からし</td><td></td><td></td><td></td><td>0.04</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>								献立名	材料名	切り方	使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)	総使用量	黒パン	[低]黒パン	※60			40		[中]黒パン	※75			50		[高]黒パン	※90			60		牛乳	牛乳				206		マカロニのクリーム煮	◆マカロニ				25		◆食塩				0.3		鶏肉				15		たまねぎ	うす	53.2	6	50		にんじん	4mmいちょう	11.12	10	10		パセリ	みじん	0.34	10	0.3		米白絞油				0.7		◆小麦粉				2		◆調理用マーガリン				2		牛乳(調理用)				30		豆乳				30		脱脂粉乳				5		食塩				0.8		こしょう				0.02		水				20		ひじきサラダ	キャベツ	せん	35.3	15	30		スイートコーン(ホール)				10		◆ひじき				2		◆しょうゆ				1		炒りごま(白)	切る			2		◆米サラダ油				2.5		◆ごま油				1		◆しょうゆ				2.2		◆砂糖(上白)				0.7		◆穀物酢				2.5		◆からし				0.04																										調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●マカロニのクリーム煮 ① にんにく・たまねぎ・パセリを切る。 ② マカロニをかためにゆでる。 【はね水による二次汚染に注意する】 ③ ホワイトルーを作る。 ④ 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんにくと炒め、水を入れる。 ⑤ 煮えたら調味する。 <<乳小麦(A)別鍋に取り分け、豆乳・パセリを入れる> ⑥ ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。 ⑦ マカロニを入れる。 ⑧ パセリを入れる。 ●ひじきサラダ ① ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 ② ごまを炒って切りごまにする。 【じゅうぶん冷ます】 ③ キャベツを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 ④ スイートコーン(ホール)をザルにあける。 【食材は素手で扱わない】【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 ⑤ 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。 ⑥ ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。(ドレッシングەر人8g)
献立名	材料名	切り方	使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)	総使用量																																																																																																																																																																																																																									
黒パン	[低]黒パン	※60			40																																																																																																																																																																																																																										
	[中]黒パン	※75			50																																																																																																																																																																																																																										
	[高]黒パン	※90			60																																																																																																																																																																																																																										
牛乳	牛乳				206																																																																																																																																																																																																																										
マカロニのクリーム煮	◆マカロニ				25																																																																																																																																																																																																																										
	◆食塩				0.3																																																																																																																																																																																																																										
	鶏肉				15																																																																																																																																																																																																																										
	たまねぎ	うす	53.2	6	50																																																																																																																																																																																																																										
	にんじん	4mmいちょう	11.12	10	10																																																																																																																																																																																																																										
	パセリ	みじん	0.34	10	0.3																																																																																																																																																																																																																										
	米白絞油				0.7																																																																																																																																																																																																																										
	◆小麦粉				2																																																																																																																																																																																																																										
	◆調理用マーガリン				2																																																																																																																																																																																																																										
	牛乳(調理用)				30																																																																																																																																																																																																																										
	豆乳				30																																																																																																																																																																																																																										
	脱脂粉乳				5																																																																																																																																																																																																																										
	食塩				0.8																																																																																																																																																																																																																										
	こしょう				0.02																																																																																																																																																																																																																										
	水				20																																																																																																																																																																																																																										
	ひじきサラダ	キャベツ	せん	35.3	15	30																																																																																																																																																																																																																									
スイートコーン(ホール)					10																																																																																																																																																																																																																										
◆ひじき					2																																																																																																																																																																																																																										
◆しょうゆ					1																																																																																																																																																																																																																										
炒りごま(白)		切る			2																																																																																																																																																																																																																										
◆米サラダ油					2.5																																																																																																																																																																																																																										
◆ごま油					1																																																																																																																																																																																																																										
◆しょうゆ					2.2																																																																																																																																																																																																																										
◆砂糖(上白)					0.7																																																																																																																																																																																																																										
◆穀物酢					2.5																																																																																																																																																																																																																										
◆からし					0.04																																																																																																																																																																																																																										
								おかずの総量(配食量)																																																																																																																																																																																																																							
								マカロニの クリーム煮																																																																																																																																																																																																																							
								ひじきサラダ																																																																																																																																																																																																																							
								183																																																																																																																																																																																																																							
								56																																																																																																																																																																																																																							
								() () ()																																																																																																																																																																																																																							

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事		
6月	17 (火)	12 (木)	19 (木)	27 (金)						
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい		
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(トマト)の栄養について知る		
教職員				温度	℃	℃	℃			
計				湿度	%	%	%			
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 		
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》			
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)					
ロールパン	【低】ロールパン	※45			30		●スパゲティマトソース 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】			
	【中】【高】ロールパン	※75			50					
牛乳	牛乳				206		2 まぐろ油漬をザルにあげる。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】			
スパゲティマトソース	◆スパゲティ				35		3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。 ≪小麦(ア) 別鍋に取り分ける。≫ 5 スパゲティをかためにゆでる。 【はね水による二次汚染に注意する】 6 ソースにスパゲティを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】			
	◆食塩				0.5					
	まぐろ油漬(フレーク)				30					
	たまねぎ	うす	47.88	6	45					
	トマト缶(カット)				35					
	トマト	1cm角	20.62	3	20					
	にんにく	みじん	0.33	9	0.3					
	オリーブ油				0.7					
	トマトケチャップ				7					
	食塩				0.8					
	黒こしょう				0.03					
	フレンチサラダ	キャベツ	せん	47.06	15			40		●フレンチサラダ 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。 3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。 (ドレッシング 一人6g)
きゅうり		2mm輪	10.21	2	10					
◆米サラダ油					3					
◆しょうゆ					0.2					
◆砂糖(上白)					0.4					
◆穀物酢					2.2					
◆食塩					0.25					
◆こしょう					0.02					
◆からし					0.03					
おかずの総量(配食量)										
							スパゲティ トマトソース	フレンチサラダ		
						186	43	() () ()		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	30 (月)	23 (月)	4 (水)	20 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	香辛料のはたらきについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。					 チーズ  キャベツサラダ  牛乳  はいがパン  はいがパン  チリコンカン				
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●チリコンカン		
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40		1 だいずをやわらかくゆでる。		
	【中】はいがパン	※78			50		2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。		
	【高】はいがパン	※93			60		【一缶ずつ異物混入がないか確認する】		
牛乳	牛乳				206		3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。		
							4 マカロニをかためにゆでる。		
チリコンカン	豚肉(ひき)				20		【はね水による二次汚染に注意する】		
	だいず				17		5 小麦粉を色づくまでから炒りする。		
	たまねぎ	1cm角	63.83	6	60		6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。		
	トマト缶(カット)				35		7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。		
	にんじん	1cm角	16.67	10	15		8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。		
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2		《小麦(ア)別鍋に取り分け、ワイン・チリパウダーを入れる》		
	◆マカロニ(シェル)				8		9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。		
	◆食塩				0.2				
	米白絞油				0.7				
	小麦粉				2				
	トマトケチャップ				5				
	中濃ソース				2				
	しょうゆ				1				
	ワイン(赤)				0.5				
	食塩				0.7				
	こしょう				0.02				
	チリパウダー				0.2				
	水				15				
	キャベツサラダ	キャベツ	せん	52.95	15	45		●キャベツサラダ	
		◆砂糖(上白)				0.7		1 甘酢を作る。	
◆穀物酢					1.3		【じゅうぶん冷ます】		
◆食塩					0.32		2 キャベツを切り、加熱処理する。		
黒こしょう					0.01		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
チーズ	チーズ15				15		3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。		
							●チーズ		
							1 チーズをクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。		
							《乳(ア)提供しない》		
	おかずの総量(配食量)								
							チリコンカン	キャベツサラダ	
						170	40		
						()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	9 (月)	25 (水)	26 (木)	24 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	こんにゃくの栄養について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例  オレンジゼリー  ロールパン  変わり五目豆  わかめスープ	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●変わり五目豆		
ロールパン	【低】ロールパン	※45			30		1 だいずを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	【中】ロールパン	※75			50		2 こんにゃくを切り、下ゆでする。		
	【高】ロールパン	※90			60		3 ピーマンを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】		
牛乳	牛乳				206		4 にんじんを切る。		
							5 じゃがいもを切り、 油の温度160℃で揚げろ。		
変わり五目豆	だいず(水煮)				37		6 凍り豆腐をもどし、しぼる。		
	豚肉				20		7 油を熱し、豚肉を炒め、 にんじん・こんにゃくを入れて炒める。		
	凍り豆腐				5		8 調味料・水を入れ、にんじんが 煮えたら、凍り豆腐・だいずを 入れて煮る。		
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45		9 材料に味がしみたら、 じゃがいもを入れる。		
	米白絞油(揚)		15	80	3		10 ピーマンを入れる。		
	にんじん	1cm角	16.67	10	15				
	ピーマン	1cm角	5.89	15	5				
	こんにゃく	1cm角			5				
	米白絞油				0.7				
	しょうゆ				5.5				
	砂糖(上白)				2				
	みりん				1.5				
	水				25				
わかめスープ	たまねぎ	うす	21.28	6	20		●わかめスープ		
	にんじん	せん	7.78	10	7		1 チキンブイオンを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5		2 たまねぎ・にんじん・えのきたけを 切る。		
	わかめ(生)	2cm			3		3 わかめを切る。		
	しょうゆ				0.5		4 水・チキンブイオンに、たまねぎ・ にんじん・えのきたけを入れ、 煮えたら調味する。		
	食塩				0.6		5 わかめを入れる。		
	こしょう				0.02		6 ごま油を入れる。		
	ごま油				0.2				
	チキンブイオン				15				
	水				95				
	オレンジゼリー	オレンジゼリー				40		●オレンジゼリー	
								1 オレンジゼリーをクラスごとに 配食し、冷蔵庫に保管する。	
							おかずの総量(配食量)		
							変わり五目豆	わかめスープ	
							134	127	
							()	()	()