

令和7年7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

- ・上手な食べ方
上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
- ・暑さに負けない食事のとり方
暑さに負けない食事のとり方を知る

○ 納食指導の内容

- ・食べやすいものばかりでなく、主食・おかず・牛乳を交互にバランスよく食べる

○ バランスイ～ナカードの指導内容

- ・暑さに負けない食事のとり方を知る

献立について

○ 献立の特色

- ・旬の食品を多く取り入れました。(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり・トマト・ピーマン・にがうり・いわし・あじ・すいか)
- ・七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- ・食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・チリコンカーン・あじのピリ辛ソース・きゅうりの梅肉あえ・カラシガ)
- ・夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
(ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、ごまじようゆあえ、みそ汁)
- ・夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・卵とトマトのスープ・夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし)
- ・令和7年8月に横浜市で開催される第9回アフリカ開発会議にちなみ、ケニアでよく食べられている料理(カラシガ)を取り入れました。

○ ばくばくだより(主な内容例)

- ・七夕とそうめん
- ・夏休み中の参考になる食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)
- ・夏野菜の特徴

1か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 13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	503	21.3	13.2	17.1 (31%)	682 (1.70)	315	77	2.3	2.5	166	0.31	0.46	23	4.6	283.43
中学年	610	25.1	14.5	19.5 (29%)	839 (2.07)	338	91	2.8	3.0	187	0.37	0.50	28	5.9	
高学年	674	27.7	15.8	21.4 (29%)	970 (2.38)	355	102	3.1	3.4	207	0.41	0.53	32	6.8	

7月 衛生管理のポイント 【施設・設備の衛生管理】

給食施設は、常に清潔、清掃、整理整頓を習慣化し、乾燥状態を保つことが衛生管理上とても重要である。

1 日々の作業

施設	清掃方法	施設	清掃方法
ドアノブ 取手	・汚れを拭き取り、薬液消毒する	手洗い場	・汚れが残らないようこまめに清掃し清潔を保つ
パン詰替室 ホール	・床を掃き、拭く ・棚の台面は汚れを拭き取り、乾燥させる	水道レバー 蛇口 ガスコック	・洗剤を含ませたスポンジ等で洗い、水拭きし乾燥させる
冷蔵庫 冷凍庫 熱風消毒保管庫	・庫内を整理整頓し、汚れを拭き取り、消毒する ・取手、棚、パッキングの汚れを拭き取り、消毒する	調理室の床・内壁（床面から1mまでの部分）	・モップや不織布等で拭く。必要に応じて洗剤溶液や温湯で洗浄し、床用ドライワイパー等で水気を除去し乾燥させる (グレーチングはブラシでこする)
カウンター 棚・戸棚 食品庫	・台面等の汚れを拭き取り乾燥させる ・調味料、食品等を整理整頓する	前掛け 靴	・作業終了後、洗浄し乾燥させる
排水溝 ごみ受け	・排水溝及びごみ受けの中に、ごみを残さないよう作業終了後、清掃・点検する	専用トイレ	・清潔を保つよう清掃する (ただし、清掃は調理終了後、帽子・白衣を脱いで行う) ・ドアノブは汚れを拭き取り、次亜塩素酸ナトリウム等で毎日消毒する

※校内で感染性胃腸炎等が流行した場合は、「学校における感染性胃腸炎および食中毒発生時対応マニュアル」に従って次亜塩素酸ナトリウム溶液での消毒を行う。

2 週単位の作業

○食器洗浄機の洗浄ノズルの清掃：ノズルパイプは取り外し、パイプ内部の清掃を行う。

3 月単位の作業

(1) ごきぶり・はえ・ねずみなどの発生状況の点検

発生状況は1か月に1回以上巡回点検し、記録する。(1年間保存)

※発生を確認したときはその都度駆除し、「ねずみ・はえ・ごきぶり等の発生状況点検及び駆除記録簿」に記録する。なお、薬剤の使用にあたっては学校薬剤師に相談する。

(2) フィルターの清掃

冷凍庫・冷蔵庫・牛乳保冷庫等のフィルターを取り外し、清掃する。

(ほこりがつくと冷蔵能力が低下するため5～10月は月2回、11～4月は月1回程度)

4 長期休業中の作業

日常業務や定期的業務で実施することができない清掃・点検・消毒や給食開始の準備等を必要に応じて行い、給食業務の再開が円滑に行えるよう十分に考慮し、施設・設備・機械器具の衛生・安全管理に努める。

(1) ごきぶり・はえ・ねずみなどの駆除と記録 (1年間保存)

※薬剤を散布・噴霧するときは、食品や学校給食従事者にかかるないように注意し、部屋を閉め切った状態で、2～3時間おく。

(2) 窓・網戸・調理室の内壁・天井等高所・物品庫の清掃と破損個所の補修

(3) 戸棚の清掃

(4) 床みがき・ホールのワックスがけ

(5) 食器・食缶などのみがき (年1回) ※食器でのんぶん性残留物などの検査は、学校薬剤師に相談する。

夏季休業中の清掃作業チェック表

〈衛生管理マニュアルP13~14 参照〉

定期点検	日付	給食室	日付
<input type="checkbox"/> グリストラップ清掃		<input type="checkbox"/> 窓	
<input type="checkbox"/> ガス器具保守点検		<input type="checkbox"/> 排水溝・排水マス	※
<input type="checkbox"/> 換気設備保守点検		<input type="checkbox"/> 床	※
<input type="checkbox"/> 害虫駆除		<input type="checkbox"/> シンク	
<input type="checkbox"/> 消耗品在庫チェック		<input type="checkbox"/> 台車	
<input type="checkbox"/> 食品庫清掃		<input type="checkbox"/> カウンター	
		<input type="checkbox"/> 食器洗浄機	
		<input type="checkbox"/> 熱風消毒保管庫	
		<input type="checkbox"/> 回転釜	
		<input type="checkbox"/> 冷蔵庫・冷凍庫(フィルター)	
ホール	日付	<input type="checkbox"/> 野菜裁断機	
<input type="checkbox"/> 床の清掃とワックスかけ		<input type="checkbox"/> 電動缶切機	
<input type="checkbox"/> ホール出入り口の扉等		<input type="checkbox"/> 高速度ミキサー	
<input type="checkbox"/> 牛乳保冷庫		<input type="checkbox"/> ピーラー	
		<input type="checkbox"/> ガスコンロ	
		<input type="checkbox"/> 食缶	
		<input type="checkbox"/> 食器・食器かご	
給食室外回りの清掃	日付	<input type="checkbox"/> 食具	
<input type="checkbox"/> パン・牛乳搬入口シャッター		<input type="checkbox"/> トレイ	
<input type="checkbox"/> 窓・網戸		<input type="checkbox"/> 手洗い場	
<input type="checkbox"/> 残さ容器等		<input type="checkbox"/> ごみ容器	
<input type="checkbox"/> ごみ倉庫		<input type="checkbox"/> 壁(腰板)	※
<input type="checkbox"/> 廃油倉庫		<input type="checkbox"/> 天井	
		<input type="checkbox"/> 靴置き場	
		<input type="checkbox"/> 各クラス配布備品(バケツ等)	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	

長期休業明けは、点検票に基づき
「臨時衛生管理検査」を実施する
(学校で3年間保存)

※印は、黒カビにも注意が必要なところ

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月 (月)	14 (火)	15 (火)	7 (月)	16 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 夏休み中の参考になる食事について知る(主食・主菜・副菜がそろった食事)
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	°C	°C	°C	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況	(時 分)	検食者名						
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 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》
ごはん	【低】ごはん	※132		60				●いわしのかば焼き 1 しょうがをすり、汁にする。 2 たれを作る。 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170°Cで揚げる。 【中心温度75°C以上1分間または85°C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)
	【中】ごはん	※176		80				
	【高】ごはん	※198		90				
牛乳	牛乳		206					●ごまじょうゆあえ 1 ごまを炒って切りごまにする。 【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 もやしをゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。
いわしのかば焼き	いわし		40					
	でんぶん			1.2				
	米粉			1.2				
	米白絞油(揚)		20	80	4			
	◆しょうが	汁	0.63	20	0.5			
	◆しょうゆ				3.2			
	◆砂糖(上白)				2.3			
	◆みりん				0.8			
	◆でんぶん				0.3			
◆水				10				
ごまじょうゆあえ	もやし	36.09	3	35				●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 たまねぎ・じゃがいもを切る。 5 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れる。 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。 7 こまつなを入れる。
	きゅうり	2mm輪	10.21	2	10			
	炒りごま(白)	切る			3			
	しょうゆ				1.6			
	食塩				0.1			
みそ汁	油揚げ	短冊		5				おかずの総量(配食量)
	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20			いわしのかば焼き
	たまねぎ	うす	10.64	6	10			ごまじょうゆあえ
	こまつな	2cm	10.59	15	9			みそ汁
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				115			



調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》

- いわしのかば焼き
 - 1 しょうがをすり、汁にする。
 - 2 たれを作る。
 - 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170°Cで揚げる。
【中心温度75°C以上1分間または85°C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)

- ごまじょうゆあえ
 - 1 ごまを炒って切りごまにする。
【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 もやしをゆでる。
【じゅうぶん水冷する。
加熱した食材は素手で扱わない】
 - 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

- 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 たまねぎ・じゃがいもを切る。
 - 5 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れる。
 - 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
 - 7 こまつなを入れる。

いわしのかば焼き	ごまじょうゆあえ	みそ汁
()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月 (月)	7 (金)	4 (金)	3 (木)	2 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 七夕とそうめんの関わりについて知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	°C	°C	°C	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況	(時 分)	検食者名						
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 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 1 油揚げを油抜きし、切る。 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 3 凍り豆腐をもどし、しぶる。 4 ごまを切る。 5 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。 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) 7 ごまを入れる。	
ごはん	【低】ごはん	※132			60			
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
鶏ごぼうごはんの具	鶏肉				20		●すましそうめん 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 にんじんを切る。 5 しょうがをすり、汁にする。 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 8 にんじんを入れ、調味する。 <<卵小麦(ア)別鍋に取り分け、 しょうが汁・こまつなを入れる>> 9 うずら卵を入れる。 10 そうめん・しょうが汁を入れる。 11 こまつなを入れる。	
	油揚げ	せん			5			
	凍り豆腐(細)				2.5			
	ごぼう	ささがき	16.67	10	15			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	炒りごま(白)	切る			2			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				2.5			
	砂糖(上白)				1.3			
	酒				1.5			
	食塩				0.15			
	水				5			
すましそうめん	そうめん	1/2			10			
	うずら卵缶				18			
	鶏肉				10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	しょうが	汁	0.25	20	0.2			
	しょうゆ				0.8			
	食塩				0.85			
	削り節(薄)				1.5			
	水				120			
えだまめ	えだまめ		27.28	45	15		●えだまめ 1 えだまめをゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 2 塩をふる。	
	食塩				0.23			
							おかずの総量(配食量)	
							鶏ごぼう ごはんの具	すましそうめん
							54 ()	160 ()
							27 ()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月 (木)	3 (木)	10 (木)	15 (火)	9 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬の食品(あじ)の栄養について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	°C	°C	°C	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況	(時 分)	検食者名						
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 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)		●あじのピリ辛ソース 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2 釜にごま油を入れ、弱火で にんにく・しょうが・ トウバンジャン・ねぎを炒め、水・ 調味料を入れて、ソースを作る。 3 あじいでんぶん・米粉をまぶし、 油の温度160~170°Cで揚げる。 【中心温度75°C以上1分間または 85°C達温を確認する】 4 あじが熱いうちに、ソースを かける。 (ピリ辛ソース一人13g)	
ごはん	【低】ごはん	※132			60		●ゆで野菜 1 もやしをゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 2 配食直前にもやしの水をきり、 塩をふり、ごま油を入れてあえる。	
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206		●卵とトマトのスープ 1 豆腐を切り、流水に通す。 2 チキンブイヨ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 トマト・たまねぎを切る。 4 ショウガをすり、汁にする。 5 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 6 水に豚肉を入れ、アクをとり ながら煮る。 7 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、 煮えたらトマトを入れ調味し、 豆腐・水溶きでんぶんを入れる。 «卵(ア)別鍋に取り分け、 ショウガ汁を入れる» 8 鶏卵をといて流し入れる。 9 ショウガ汁を入れる。	
あじのピリ辛ソース	【低】あじフィレ				40			
	【中】【高】あじフィレ				50			
	でんぶん				1.5			
	米粉				1.5			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
	◆ねぎ	小口	3.75	20	3			
	◆しょうが	みじん	0.25	20	0.2			
	◆にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	◆ごま油				0.2			
	◆しょうゆ				1.8			
	◆砂糖(上白)				1.9			
	◆穀物酢				2			
	◆トウバンジャン				0.08			
	◆水				10			
ゆで野菜	もやし		30.93	3	30			
	食塩				0.16			
	ごま油				0.2			
卵とトマトのスープ	鶏卵		29.07	14	25			
	木綿豆腐	1cm角			20			
	豚肉				5			
	トマト	1.5cm角	15.47	3	15			
	たまねぎ	うす	15.96	6	15			
	しょうが	汁	0.25	20	0.2			
	しょうゆ				1			
	酒				0.5			
	食塩				0.7			
	こしょう				0.02			
	でんぶん				1			
	チキンブイヨン				10			
	水				100			
							おかずの総量(配食量)	
							あじのピリ辛 ソース	ゆで野菜
							0 ()	21 ()
							164 ()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月	9 (水)	16 (水)	17 (木)	10 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬の食品(すいか)の特徴について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	°C	°C	°C	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況	(時 分)	検食者名						
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行ってている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 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		
はいがパン	【低】はいがパン	※62	使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
	【中】はいがパン	※78			40			
	【高】はいがパン	※93			50			
牛乳	牛乳				60			
チリコンカーン	豚肉(ひき)				20			
	だいす				16			
	たまねぎ	1cm角	47.88	6	45			
	トマト缶(カット)				30			
	にんじん	1cm角	16.67	10	15			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	◆マカロニ(シェル)				8			
	◆食塩				0.2			
	米白絞油				0.7			
	小麦粉				2			
	トマトケチャップ				4			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1			
	ワイン(赤)				0.8			
	食塩				0.6			
	こしょう				0.02			
	チリパウダー				0.3			
	水				12			
キャベツサラダ	キャベツ	せん	52.95	15	45			
	◆砂糖(上白)				0.8			
	◆穀物酢				1.3			
	◆食塩				0.3			
	黒こしょう				0.01			
すいか	すいか	1/32	192	40	115.2			
						おかずの総量(配食量)		
						チリコンカーン	キャベツサラダ	
						147	40	
						()	()	()

