

# 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

### ○ 給食指導の内容

- ・ 食べやすいもののばかりでなく、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)
- ・ セタ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・チリコンカン・あじのピリ辛ソース・きゅうりの梅肉あえ・カランガ)
- ・ 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、ごまじょうゆあえ、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  
(カランガ)を取り入れました。

### ○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- ・ セタとそうめん
- ・ 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1 m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らないように注意し、部屋を閉め切った状態で、2～3時間おく。

#### (2) 窓・網戸・調理室内の内壁・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）※食器のでんぷ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"/>			<input type="checkbox"/>	食器洗浄機	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	熱風消毒保管庫	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	回転釜	
<input type="checkbox"/>			<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がけ		<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"/>	牛乳保冷库		<input type="checkbox"/>	ピーラー	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	ガスコンロ	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	食缶	
<input type="checkbox"/>			<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"/>			<input type="checkbox"/>	靴置き場	
<input type="checkbox"/>			<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	16 (水)	8 (火)	11 (金)	4 (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	沖縄県の郷土料理について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 ( 時 分 ) 検食者名 <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。								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)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70	●シシジュシーの具 1 糸昆布をもどし、切る。 (もどし汁も使用する) 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、 ごぼうは水につける。 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを 炒め、豚肉を炒める。 4 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を 入れる。 5 水・調味料を入れて煮る。 (汁が少し残る程度)		
	【中】麦ごはん	※198			90			
	【高】麦ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206	●ゴーヤチャンプルー 1 にがうり・にんにくを切り、 にがうりは塩もみしてから、 下ゆでする。 2 削り節をから炒りする。 3 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 4 釜にごま油を入れ、弱火で にんにくを炒め、豚肉・もやし・ にがうりをを入れ、炒める。 5 火が通ったら調味する。 《卵(ア)別鍋に取り分け、 削り節を入れる》 6 鶏卵をといて流し入れ、炒める。 7 削り節を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
シシジュシーの具	豚肉				30	●みそ汁 1 だしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 たまねぎ・えのきたけを切る。 4 だし汁に、たまねぎ・えのきたけを 入れる。 5 煮えたら豆腐・みそを入れる。		
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	ごぼう	ささがき	8.89	10	8			
	しょうが	みじん	0.5	20	0.4			
	糸昆布	2cm			0.8			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				2.8			
	砂糖(上白)				0.9			
	みりん				1			
	酒				0.6			
	食塩				0.1			
	水				8			
	ゴーヤチャンプルー	鶏卵		23.26	14		20	
		豚肉					15	
		もやし		25.78	3		25	
◆にがうり		うす	7.06	15	6			
◆食塩					0.2			
にんにく		みじん	0.11	9	0.1			
削り節(薄)					0.3			
ごま油					0.7			
しょうゆ					0.9			
砂糖(上白)					0.25			
酒					0.5			
食塩					0.2			
みそ汁		木綿豆腐	1cm角			20		
		たまねぎ	うす	15.96	6	15		
		えのきたけ	2cm	5.89	15	5		
	淡色辛みそ				5			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
	水				120			
	おかずの総量(配食量)							
シシジュシーの具		ゴーヤチャンプルー		みそ汁				
51		58		150				
( )		( )		( )				

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月	4 (金)	9 (水)	14 (月)	17 (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(きゅうり)の特徴について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
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。								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)		●肉じゃが	
ごはん	【低】ごはん	※132			60		1 しらたきを切り、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・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。	
牛乳	牛乳				206		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。	
肉じゃが	豚肉				25		●きゅうりの梅肉あえ	
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65		1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。	
	たまねぎ	くし	58.52	6	55		【じゅうぶん冷ます】	
	にんじん	乱	22.23	10	20		2 きゅうりを切り、加熱処理する。	
	しらたき	3cm			20		【じゅうぶん水冷する。	
	米白絞油				0.7		加熱した食材は素手で扱わない】	
	しょうゆ				5		3 梅干し(ペースト)を調味料で	
	砂糖(上白)				2		のばす。	
	みりん				1		4 配食直前にきゅうりの水をきり、	
	酒				1.5		塩をふり、調味料であえる。	
	食塩				0.1			
水				5				
きゅうりの梅肉あえ	きゅうり	4mm輪	40.82	2	40		●だいずとじゃこの炒り煮	
	梅干し(ペースト)				1		1 だいずを別容器にあける。	
	◆しょうゆ				0.3		【一袋ずつ異物混入がないか	
	◆みりん				0.3		確認する】	
	食塩				0.1		2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、	
だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)				13		弱火でから炒りする。	
	ちりめんじゃこ(半生)				3		【熱湯に通した後、放置しない】	
	炒りごま(白)				2		3 油を熱し、だいずを炒め、	
	米白絞油				0.2		調味料・水を入れる。	
	しょうゆ				1.3		4 調味料が煮ついたら、	
	砂糖(上白)				0.8		ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わ	
	酒				1		せる。	
	水				0.8		5 ごまを入れる。	
							(やわらかめに仕上げる)	
	おかずの総量(配食量)							
						肉じゃが	きゅうりの梅肉あえ	だいずとじゃこの炒り煮
						156	37	19
						( )	( )	( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
7月	15 (火)	3 (木)	2 (水)	14 (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	アフリカ料理(カランガ)について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
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。								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)		●カランガ		
ごはん	【低】ごはん	※132			60		1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器に		
	【中】ごはん	※176			80		あける。		
	【高】ごはん	※198			90		【一缶ずつ異物混入がないか確認する】		
牛乳	牛乳				206		2 チキンブイオンを別容器にあげる。		
							【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
カランガ	鶏肉				30		3 にんじん・たまねぎ・オクラ・		
	ワイン(白)				0.5		にんにく・じゃがいもを切る。		
	じゃがいも	2cm角	50	10	45		4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを		
	たまねぎ	1.5cm角	53.2	6	50		炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。		
	トマト缶(カット)				25		5 鶏肉を入れ、ワイン・カレー粉を		
	にんじん	5mmいちよう	16.67	10	15		入れて炒める。		
	オクラ	3mm小口	3.53	15	3		6 にんじん・じゃがいもを入れて		
	にんにく	みじん	0.33	9	0.3		さらに炒め、水・チキンブイオンを		
	米白絞油				0.7		入れて煮る。		
	カレー粉				0.7		7 煮えたら、カットトマトと残りの		
	食塩				0.75		調味料を入れて弱火でよく煮込む。		
	こしょう				0.03		8 オクラを入れる。		
	チキンブイオン				10		●野菜サラダ		
	水				20		1 きゅうり・キャベツを切り、		
野菜サラダ	キャベツ	せん	47.06	15	40		加熱処理する。		
	きゅうり	2mm輪	5.11	2	5		【じゅうぶん水冷する。		
	◆米サラダ油				3.5		加熱した食材は素手で扱わない】		
	◆砂糖(上白)				0.25		2 配食直前に野菜の水をきり、		
	◆穀物酢				1.8		あえる。		
	◆食塩				0.25		3 ドレッシングソースを作り、		
	◆こしょう				0.02		クラスごとに配食する。		
	◆からし				0.03		(ドレッシング一人5.9g)		
	◆からし				0.03				
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)		
							カランガ	野菜サラダ	
							160	38	( )
							( )	( )	( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月	8 (火)	11 (金)	10 (木)	7 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 夏野菜の特徴について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時 分)					検食者名			<div>   </div> <div>   </div>
<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		
			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			
	【中】はいがごはん	※198			90			
	【高】はいがごはん	※220			100			
夏野菜のカレー	豚肉				20			
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45			
	たまねぎ	1.5cm角	47.88	6	45			
	トマト	1.5cm角	10.31	3	10			
	なす	1cm半月	8.89	10	8			
	ズッキーニ	7mmいちよう	5.21	4	5			
	しょうが	みじん	0.25	20	0.2			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	◆小麦粉				8			
	◆調理用マーガリン				7			
	◆カレー粉				1			
	トマトケチャップ				2			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1.6			
	食塩				0.8			
	水				80			
	甘酢あえ	キャベツ	短冊	47.06	15	40		
わかめ(生)		2cm			3			
◆しょうゆ					2.5			
◆砂糖(上白)					1.2			
◆穀物酢					2			
プルーンはっこう乳	はっこう乳(プルーン)				212			
	おかずの総量(配食量)							
夏野菜のカレー		甘酢あえ						
187		46						
( )		( )		( )				

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月	14 (月)	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
児童					教室	調理室	倉庫	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)
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
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。								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)			
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℃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)		
	【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。  ●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	いわし				40			
	でんぷん				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			
	◆でんぷん				0.3			
◆水				10				
ごまじょうゆあえ	もやし		36.09	3	35			
	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			
	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20			
	たまねぎ	うす	10.64	6	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				115			
							おかずの総量(配食量)	
						いわしのかば焼き	ごまじょうゆあえ	みそ汁
						0	38	147
						( )	( )	( )



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月	7 (月)	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	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
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。								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》 ●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、しぼる。 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。  ●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。  ●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。	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
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			
	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		
		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	えだまめ
						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	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
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(あじ)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 <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。								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)			
ごはん	【低】ごはん	※132			60	●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 あじにでんぶん・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 あじが熱いうちに、ソースをかける。 (ピリ辛ソース一人13g)		
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206	●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。  ●卵とトマトのスープ 1 豆腐を切り、流水に通す。 2 チキンブイオンを別容器にあげる。【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 しょうがをすり、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・水溶きでんぶんを入れる。 《卵(ア)別鍋に取り分け、しょうが汁を入れる》 8 鶏卵をといて流し入れる。 9 しょうが汁を入れる。		
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			
	チキンブイオン				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	卵とトマトのスープ
					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	10 (木)	2 (水)	9 (水)	1 (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	はしのマナーについて知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
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。								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》 ●メヒカリフライ 1 メヒカリフライを油の温度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》 ●きんぴら 1 じゃがいも・にんじんを切る。 2 ごま油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、じゃがいもを入れ炒める。 3 水・調味料を入れる。 4 ごまを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●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 キャベツ・たまねぎを切る。 5 だし汁にたまねぎを入れる。 6 煮えたら、キャベツ・油揚げを入れ、みそを入れる。 7 こまつなを入れる。	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
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			
メヒカリフライ	メヒカリフライ				45			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
きんぴら	じゃがいも	せん	33.34	10	30			
	にんじん	せん	7.78	10	7			
	炒りごま(白)				2			
	ごま油				0.5			
	しょうゆ				2			
	砂糖(上白)				0.9			
	みりん				0.4			
	酒				0.5			
	水				1			
みそ汁	油揚げ	短冊			5			
	キャベツ	短冊	29.42	15	25			
	たまねぎ	うす	10.64	6	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	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)								
メヒカリフライ	きんぴら	みそ汁						
36	35	148						
( )	( )	( )						

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
7月	1 (火)	17 (木)	16 (水)	11 (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(とうがん)の特徴について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 ( 時 分) 検食者名 <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)				
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70	●ツナそぼろ 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】 2 にんじん・しょうがを切る。 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。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。			
	【中】麦ごはん	※198			90				
	【高】麦ごはん	※220			100				
牛乳	牛乳				206	●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。			
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				40	●とうがんのすまし汁 1 だしをとる。 2 とうがん・にんじん・ねぎを切る。 3 しょうがをすり、汁にする。 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、ねぎを入れる。 6 しょうが汁を入れる。			
	凍り豆腐(細)				2.5				
	にんじん	みじん	16.67	10	15				
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5				
	しょうゆ				1.8				
	砂糖(上白)				1.4				
	酒				1				
	水				3				
磯香あえ	キャベツ	短冊	52.95	15	45				
	きざみのり				0.2				
	しょうゆ				1.8				
	食塩				0.1				
とうがんのすまし汁	鶏肉				10				
	とうがん	1cmいちょう	21.43	30	15				
	ねぎ	小口	6.25	20	5				
	にんじん	せん	5.56	10	5				
	しょうが	汁	0.25	20	0.2				
	しょうゆ				0.7				
	食塩				0.6				
	削り節(薄)				1.5				
	水				120				
	おかずの総量(配食量)								
								ツナそぼろ	磯香あえ
						61	40	133	
						( )	( )	( )	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
7月	17 (木)	14 (月)	1 (火)	15 (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	旬の食品(ズッキーニ)の特徴について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 ( 時 分 ) 検食者名 <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》 <b>●夏野菜のスパゲティ</b> 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】 2 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】 3 トマト・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。 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・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。 ≪小麦(ア)別鍋に取り分けバジル、ピーマンを入れる≫ 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 スパゲティを入れバジルを入れる。 7 ピーマンを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】  <b>●コーンサラダ</b> 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 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】 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。 4 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 人5.6g)  <b>●チーズ</b> 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≫	
ぶどうパン	【低】ぶどうパン	※49	使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)	30		
	【中】【高】ぶどうパン	※66				40		
牛乳	牛乳					206		
夏野菜のスパゲティ	◆スパゲティ					30		
	◆食塩					0.5		
	まぐろ油漬(フレーク)					25		
	たまねぎ	うす	26.6	6	25			
	トマト	1.5cm角	20.62	3	20			
	ズッキーニ	4mmいちよう	8.34	4	8			
	なす	7mmいちよう	8.89	10	8			
	ピーマン	せん	5.89	15	5			
	にんにく	みじん	0.33	9	0.3			
	オリーブ油					0.7		
	食塩					0.9		
	こしょう					0.03		
	バジル(乾)					0.03		
コーンサラダ	キャベツ	せん	41.18	15	35			
	スイートコーン(ホール)				15			
	きゅうり	2mm輪	5.11	2	5			
	◆米サラダ油				3.5			
	◆砂糖(上白)				0.25			
	◆穀物酢				1.5			
	◆食塩				0.25			
	◆こしょう				0.02			
	◆からし				0.03			
チーズ	チーズ15				15			
おかずの総量(配食量)								
夏野菜のスパゲティ							コーンサラダ	
153							49	
( )							( )	

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
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(すいか)の特徴について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
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。								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)			
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40	●チリコンカン 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 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】 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。 【はね水による二次汚染に注意する】 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。 《小麦(ア)別鍋に取り分け、ワイン・チリパウダーを入れる》 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。  ●キャベツサラダ 1 甘酢を作る。 【じゅうぶん冷ます】 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 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。  ●すいか 1 へたをとり、1/32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】		
	【中】はいがパン	※78			50			
	【高】はいがパン	※93			60			
牛乳	牛乳				206			
チリコンカン	豚肉(ひき)				20			
	だいず				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)		
						チリコンカン	キャベツサラダ	
						147	40	
						( )	( )	( )

[illegible]

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
7月	11 (金)	7 (月)	8 (火)	3 (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	食べ物の3つのはたらきについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 ( 時 分) 検食者名 <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)		●米粉シチュー		
黒パン	【低】黒パン	※60			40		1 こまつなを切り、下ゆでする。		
	【中】【高】黒パン	※90			60		2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
牛乳	牛乳				206		3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。		
							《乳(ア)別鍋に取り分け、豆乳を入れて調味し、水で溶いた米粉を入れ、こまつなを入れる》		
米粉シチュー	鶏肉				20		4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。		
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45		5 こまつなを入れる。		
	たまねぎ	1.5cm角	53.2	6	50		●ひじきサラダ		
	にんじん	8mmいちよう	16.67	10	15		1 ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。		
	こまつな	2cm	10.59	15	9		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
	米白絞油				0.7		2 ごまを炒って切りごまにする。		
	牛乳(調理用)				25		【じゅうぶん冷ます】		
	豆乳				35		3 キャベツを切り、加熱処理する。		
	脱脂粉乳				5		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
	食塩				0.8		4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。		
	こしょう				0.02		【食材は素手で扱わない】		
	米粉				3		【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	水				20		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。		
	ひじきサラダ	キャベツ	せん	35.3	15	30		6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。(ドレッシング一人8.9g)	
スイートコーン(ホール)					5				
◆ひじき					2				
◆しょうゆ					1				
炒りごま(白)		切る			2				
◆米サラダ油					3				
◆ごま油					0.5				
◆しょうゆ					2.2				
◆砂糖(上白)					0.65				
◆穀物酢					2.5				
◆からし					0.04				
							おかずの総量(配食量)		
							米粉シチュー	ひじきサラダ	
							192	50	( )
							( )	( )	( )