

令和7年12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

- ・環境を整えて和やかな会食
食事にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる
- ・かぜに負けない緑の食べ物
かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

○ 給食指導の内容

- ・だれとでもグループを組み仲良く食べる
- ・食事中は、ふさわしい内容の会話や声の大きさに気を付ける

○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- ・緑の食べ物の体の中での働きやその仲間の食べ物を知る

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。
(こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、みずな、さば、たら、ゆず、りんご、みかん)
- ・冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。
(たらちり、かぼちゃのそぼろあんかけ)
- ・体が温まる献立を多く取り入れました。
(たらちり、ほうとう、野菜スープ、かぶのスープ煮、肉だんごとはくさいのスープ、ホワイトシチュー、ボルシチ)
- ・かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。
(だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん)

○ ばくばくだより(主な内容例)

- ・冬至にちなんだ食品(かぼちゃ)
- ・緑の食べ物

1か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 16回)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g) <small>(脂質エネルギー比)</small>	ナトリウム (mg) <small>食塩相当量 (g)</small>	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	522	22.4	13.3	17.5 (30%)	704 (1.74)	316	83	2.3	2.5	203	0.35	0.47	22	5.1	296.63
中学年	615	25.9	14.8	19.8 (29%)	857 (2.09)	337	97	2.8	3.0	232	0.42	0.52	27	6.4	
高学年	687	29.0	16.2	21.9 (29%)	1000 (2.42)	355	110	3.2	3.3	260	0.46	0.55	31	7.4	

12月 衛生管理のポイント【洗浄・消毒】

<洗浄についての基本的な考え方>

- 分解できる部品を取り外す。
- 洗剤又は石けん液とスポンジ等で汚れを洗い落とす。
- すすぎ残しが無いよう、流水で十分すすぐ。
- 翌日までに乾燥させる。

<消毒についての基本的な考え方>

- 器具・機器類がきれいに洗浄されて、たんぱく質や炭水化物などの有機物が除去されていることが原則であり、有機物が残っていると、消毒効果は著しく悪くなる。
- 消毒方法は、施設や機械、機器の材質や形状に応じて選択する。
- 消毒薬はラベルに記載されている使用方法や濃度を守る。

※有機物の洗い残しは、食器のでんぷん性残留物等の検査で確認（学校薬剤師定期点検の来校の際に依頼する）

始業時の主な機械、機器等の洗浄・消毒

	調理開始前		調理・作業終了後
	検収、下処理、加熱調理用	水冷を含む加熱調理後食品用、生食用	検収、下処理、加熱調理用、加熱調理後、生食用
調理台	そのまま	アルコール消毒	洗浄後、乾燥
シンク（野菜洗浄）	そのまま	水洗い	洗浄後、乾燥
シンク（魚介等洗浄）	そのまま	—	洗浄後、次亜塩素酸ナトリウム消毒、すすぎ、乾燥
シンク（水冷）	—	水洗い	洗浄後、次亜塩素酸ナトリウム消毒、すすぎ、乾燥
台車・作業台	そのまま	アルコール消毒	洗浄後、乾燥
野菜裁断機 フードスライサー	そのまま	—	洗浄後、乾燥 刃やベルトは消毒
ミキサー	—	アルコール消毒 刃は消毒保管したものを使用	洗浄後、乾燥 刃は消毒
缶切機	ペーパータオルでふく	刃はアルコール消毒	清掃後、乾燥

※故障や変形の原因になるため、機器類の洗浄消毒に熱湯は使用しない

<スポンジ・たわし>

- ・作業終了後、用途別にもみ洗いし、流水で十分すすぐ。
- ・薬液消毒をする場合は、次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液を入れ、5分間浸漬し、流水で十分すすぎ、つるして乾燥させる。
- ・煮沸消毒をする場合は、沸騰した湯に入れ、80℃で5分間消毒し、つるして乾燥させる。

※使用時まで完全に乾燥しない場合は、2組用意して、毎回乾燥しているものを使用する。



食器具類の洗浄・消毒

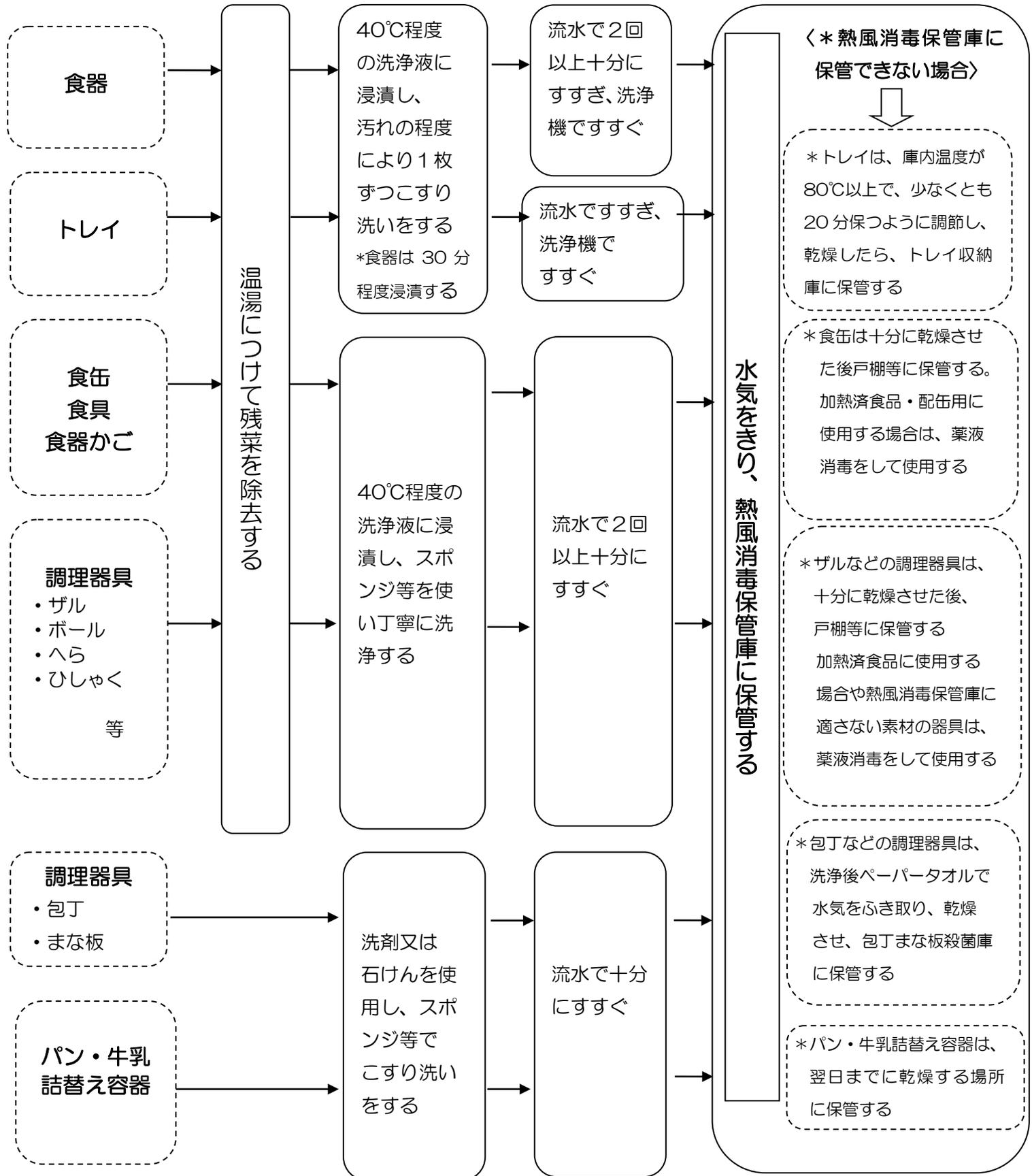
使用後の食器具類は、汚れと微生物が混在している。洗剤でしっかり汚れを落とし、その後に薬液や熱風で殺菌することが必要である。汚れに応じた洗浄・消毒の方法を使い分ける。

残菜除去

洗浄

すすぎ

消毒・保管



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	17 (水)	22 (月)	10 (水)	3 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい トウバンジャン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								
<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)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70	●生揚げと豚肉のみそ炒め 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。 2 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。 5 たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。 6 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●中華スープ 1 豚ガラスープを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。 【一袋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 たまねぎを切る。 5 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 6 水・豚ガラスープにたまねぎを入れ、煮えたらコーンを入れ、調味する。 7 水溶きでんぷんを入れる。 ≪卵(ア)別鍋に取り分け、こまつな・ごま油を入れる≫ 8 鶏卵をといて流し入れる。 9 こまつな・ごま油を入れる。		
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
生揚げと豚肉のみそ炒め	◆生揚げ	2cm角			60			
	◆しょうゆ				1.5			
	◆砂糖(上白)				1.5			
	◆水				10			
	豚肉				15			
	しょうゆ				0.3			
	酒				1			
	たまねぎ	2cm角	42.56	6	40			
	にんじん	3mmいちよう	11.12	10	10			
	しょうが	みじん	1.25	20	1			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				0.5			
	赤色辛みそ				2.5			
	トウバンジャン				0.2			
でんぷん				0.5				
水				5				
中華スープ	鶏卵		23.26	14	20			
	たまねぎ	うす	21.28	6	20			
	スイートコーン(ホール)				10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	しょうゆ				0.7			
	酒				0.5			
	食塩				0.8			
	こしょう				0.02			
	ごま油				0.2			
	でんぷん				0.3			
	豚ガラスープ(レトルト)				15			
	水				105			
おかずの総量(配食量)								
						生揚げと豚肉のみそ炒め	中華スープ	
						120	151	
						()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	18 (木)	10 (水)	9 (火)	4 (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	五目豆について知る
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。								調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●ツナそぼろ 1 まぐろ油漬をザルにあける。 2 まぐろ水煮を別容器にあける。 (汁も使用する) 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 にんじん・しょうがを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。 6 煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。 ●五目豆 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 切り昆布をもどす。 3 だしをとる。 4 こんにやくを切り、下ゆでする。 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくになったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにやく・調味料を入れる。 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。 ●みそ汁 1 だしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れる。 5 煮えたら、みそを入れる。 6 こまつなを入れる。
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	※ 176			80			
	【高】はいがごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				20			
	まぐろ水煮(フレーク)				20			
	凍り豆腐(細)				3			
	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				2.2			
	砂糖(上白)				1.4			
	酒				1			
	水				3			
	五目豆	だいず				10		
鶏肉(小角)					8			
にんじん		1cm角	8.89	10	8			
ごぼう		1cm角	8.89	10	8			
こんにやく		1cm角			8			
切り昆布					0.2			
しょうゆ					2			
砂糖(上白)					0.5			
みりん					0.5			
削り節(薄)					0.3			
水				15				
みそ汁	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20			
	たまねぎ	うす	21.28	6	20			
	こまつな	2cm	7.06	15	6			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
おかずの総量(配食量)								
						ツナそぼろ 五目豆 みそ汁 63 53 146 () () ()		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	16 (火)	19 (金)	11 (木)	15 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 食事にふさわしい環境を整えることについて知る
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			盛りつけ例 
<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》 ●ポークカレー	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
高いがごはん	【低】高いがごはん	※ 154			70	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。 2 カレールーを作る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。 5 煮えたら調味料を入れる。 <乳小麦(ア) 別鍋に取り分け、弱火でよく煮込む> 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。		
	【中】高いがごはん	※ 198			90			
	【高】高いがごはん	※ 220			100			
ポークカレー	豚肉				20		●ごま酢あえ 1 にんじんを切る。 2 もやし・にんじんを下ゆでする。 3 ごまを切る。 4 調味料を煮立て、にんじん・もやし・ごまを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●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>	
	じゃがいも	1.5cm角	55.56	10	50			
	たまねぎ	2cm角	63.83	6	60			
	にんじん	7mmいちょう	22.23	10	20			
	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				0.7			
	◆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				2				
食塩				0.85				
水				80				
ごま酢あえ	もやし		46.4	3	45			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	炒りごま(白)	切る			3			
	しょうゆ				2.5			
	砂糖(上白)				1.2			
	穀物酢				2.5			
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)
					ポークカレー	ごま酢あえ		
					202	43		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
12月	10 (水)	12 (金)	8 (月)	11 (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(だいこん)の栄養について知る	
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								盛りつけ例 	
<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》 ●豚肉とだいこんの煮物 1 だしをとる。 2 こんにやくを切り、下ゆでする。 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。 5 こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。 ●煮びたし 1 はくさいを葉ともとに分けて切り、下ゆでする。 2 にんじんを切る。 3 削り節をから炒りする。 4 水・調味料を煮立て、にんじんを入れる。 5 煮えたら、はくさいのもと・葉の順に入れ、煮含める。 6 削り節を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●納豆 1 だしをとる。 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。 3 納豆をクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。 (たれ一人3.4g)		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
ごはん	[低]ごはん [中]ごはん [高]ごはん	※154 ※176 ※198				70 80 90			
牛乳	牛乳					206			
豚肉とだいこんの煮物	豚肉 じゃがいも だいこん にんじん しょうが こんにやく 米白絞油 しょうゆ 砂糖(上白) みりん 食塩 削り節(薄) 水	 2cm角 2cmいちょう 1cmいちょう みじん 1.5cm角	 55.56 82.36 16.67 0.88	 10 15 10 20	 50 70 15 0.7	 25 15 70 15 0.7 5 1.3 1 0.25 0.4 15			
煮びたし	はくさい にんじん 削り節(薄) しょうゆ みりん 食塩 水	短冊 せん	53.2 5.56	6 10	50 5	0.2 1.5 0.3 0.1 5			
納豆	納豆 ◆しょうゆ ◆みりん ◆削り節(薄) ◆水					30 1.6 0.6 0.1 1.6			
							おかずの総量(配食量)		
							豚肉とだいこんの煮物	煮びたし	納豆
							151	40	0
							()	()	()

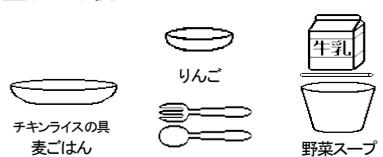
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	4 (木)	8 (月)	17 (水)	19 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	黒みつかんの材料(がんみつ糖)について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時分) 検食者名 <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。					 親子丼の具 はいがごはん 黒みつかん みそ汁			調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●親子丼の具 1 だしをとる。 2 にんじん・たまねぎを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。 4 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。 <<卵(ア)別鍋に取り分ける>> 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。 【鶏卵に火が通ったことを確認する】 ●みそ汁 1 だしをとる。 2 だいこん・ねぎを切る。 3 わかめを切る。 4 だし汁にだいこんを入れる。 5 煮えたら、ねぎ・みそ・わかめを入れる。 ●黒みつかん 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。 2 含蜜糖を加え、煮る。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。 (黒みつかん一人53g) (きな粉一人2.6g)
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	※ 176			80			
	【高】はいがごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
親子丼の具	鶏卵		40.7	14	35			
	鶏肉				20			
	凍り豆腐(細)				3			
	たまねぎ	うす	37.24	6	35			
	にんじん	3mmいちょう	11.12	10	10			
	しょうゆ				3.7			
	砂糖(上白)				1.2			
	みりん				0.9			
	食塩				0.1			
	削り節(薄)				0.3			
水				5				
みそ汁	だいこん	せん	23.53	15	20			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	わかめ(生)	2cm			2			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
黒みつかん	含蜜糖				8			
	粉寒天				0.35			
	水				50			
	◆きな粉				2			
	◆砂糖(上白)				0.6			
	◆食塩				0.01			
おかずの総量(配食量)								
		親子丼の具	みそ汁					
		98	138				() () ()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	22 (月)	17 (水)	19 (金)	18 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 冬至にちなんだ食べ物について知る
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								盛りつけ例 
<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)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70	●たらちり 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 しらたきを切り、下ゆでする。 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。 (ゆずしょうゆ) 1 だしをとる。 2 ゆずを切り、しぼる。 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。 4 クラスごとに配食する。 (ゆずしょうゆ一人3.6g)		
	【中】ごはん	※198			90			
	【高】ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206			
たらちり	たら(角)				30			
	木綿豆腐	1.5cm角			30			
	鶏肉				10			
	はくさい	短冊	42.56	6	40			
	ねぎ	ななめ	18.75	20	15			
	にんじん	短冊	5.56	10	5			
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5			
	みずな	2cm	3.53	15	3			
	しらたき	3cm			20			
	しょうゆ				0.8			
	酒				0.5			
	食塩				0.5			
	削り節(薄)				1			
	だし昆布				0.3			
	水				50			
	◆ゆず	汁	0.8	75	0.2			
◆しょうゆ				1.8				
◆削り節(薄)				0.1				
◆水				1.8				
かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ(冷皮有)				60	●かぼちゃのそぼろあんかけ 1 だしをとる。 2 乾燥大豆をもどす。 3 かぼちゃを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 4 しょうがを切る。 5 だし汁に調味料・しょうが・乾燥大豆・ひき肉を入れて煮る。 6 水溶きでんぷんでとろみをつける。 7 かぼちゃを蒸す。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 8 かぼちゃをバットに並べ、そぼろあんをかける。 (そぼろあん一人29g)		
	◆豚肉(ひき)				10			
	◆乾燥大豆(粒状)				1.5			
	◆しょうが	みじん	0.25	20	0.2			
	◆しょうゆ				3			
	◆砂糖(上白)				1			
	◆みりん				1			
	◆でんぷん				0.6			
	◆削り節(薄)				0.1			
	◆水				12			
	焼きのり	焼きのり(12裁5切詰)					1.3	●焼きのり 1 クラスごとに配食する。 【乾燥剤を確実に取り除く】
							おかずの総量(配食量)	
		たらちり	かぼちゃのそぼろあんかけ					
		179	54				() () ()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	12 (金)	11 (木)	1 (月)	16 (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	根菜類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)			
はいがごはん	【低】はいがごはん	※ 132			60	●ひじきごはんの具 1 ひじきをもどし、水をかき。 2 だしをとる。 3 油揚げを油抜きし、切る。 4 にんじんを切る。 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。 6 ごまを切る。 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。 (汁が少し残る程度) 8 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>> ●けんちん汁 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 油揚げを油抜きし、切る。 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。		
	【中】はいがごはん	※ 176			80			
	【高】はいがごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
ひじきごはんの具	油揚げ	せん			3			
	凍り豆腐(細)				3			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	ひじき				2			
	炒りごま(白)	切る			2			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				3.5			
	砂糖(上白)				1.2			
	みりん				0.8			
	削り節(薄)				0.2			
水				10				
きびなごフライ	きびなごフライ(ごまなし)				40			
	米白絞油(揚)		20	80	4			
けんちん汁	木綿豆腐	1cm角			20			
	油揚げ	短冊			3			
	さといも	5mmいちょう	11.77	15	10			
	だいこん	5mmいちょう	17.65	15	15			
	にんじん	5mmいちょう	11.12	10	10			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	ごぼう	さががき	5.56	10	5			
	こんにゃく	短冊			10			
	ごま油				0.5			
	しょうゆ				4.2			
	食塩				0.35			
	削り節(薄)				1.2			
	だし昆布				0.3			
	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	けんちん汁				
		45	32	156				
	()	()	()					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	2 (火)	3 (水)	18 (木)	5 (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	こんにゃくの作り方について知る
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)			
ごはん	【低】ごはん	※ 132			60	●肉じゃが 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 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・つきこんにゃく、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。 ●からししょうゆあえ 1 にんじんを切る。 2 もやし・にんじんを下ゆでする。 3 からしをとく。 4 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●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】 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。 【熱湯に通した後 放置しない】 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。 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。 5 ごまを入れる。 (やわらかめに仕上げる)		
	【中】ごはん	※ 176			80			
	【高】ごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
肉じゃが	豚肉				25			
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65			
	たまねぎ	くし	63.83	6	60			
	にんじん	乱	22.23	10	20			
	つきこんにゃく	3cm			25			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				5.3			
	砂糖(上白)				2			
	みりん				1			
	酒				1.5			
食塩				0.1				
水				5				
からししょうゆあえ	もやし		46.4	3	45			
	にんじん	せん	7.78	10	7			
	しょうゆ				1.2			
	食塩				0.15			
	からし				0.08			
だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)				13			
	ちりめんじゃこ(半生)				2.5			
	炒りごま(白)				2			
	米白絞油				0.2			
	しょうゆ				1.1			
	砂糖(上白)				0.7			
	酒				1			
	水				0.8			
おかずの総量(配食量)								
	肉じゃが	からししょうゆあえ	だいずとじゃこの炒り煮					
	162	36	18					
	()	()	()					

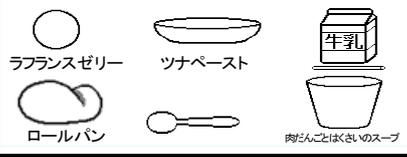
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	3 (水)	2 (火)	15 (月)	9 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい かたくちいわしのだしについて知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
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》 ●鶏肉のたつた揚げ 1 しょうがをすり、汁にする。 2 鶏肉に下味をつける。 【二次汚染に注意する】 3 鶏肉にでんぷんをまぶし、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】 ●ごまじょうゆあえ 1 ごまを切る。 2 キャベツを切り、下ゆでする。 3 調味料を煮立て、キャベツを入れる。 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 豆腐を切り、流水に通す。 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 ねぎを切る。 5 だし汁に豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。 6 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			
鶏肉のたつた揚げ	◆鶏肉(中角)				65			
	◆しょうが	汁	1	20	0.8			
	◆しょうゆ				3			
	◆酒				1			
	でんぷん				13			
	米白絞油(揚)		35	80	7			
ごまじょうゆあえ	キャベツ	短冊	52.95	15	45			
	炒りごま(白)	切る			3			
	しょうゆ				2			
	食塩				0.1			
みそ汁	木綿豆腐	1cm角			20			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
	かたくちいわし				1.5			
	水				110			
おかずの総量(配食量)								
	鶏肉のたつた揚げ	ごまじょうゆあえ	みそ汁					
	58	39	139					
	()	()	()					

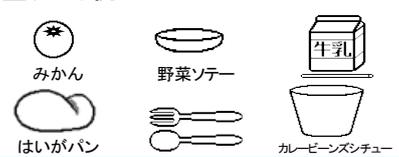
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	5 (金)	16 (火)	2 (火)	1 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬の食品(りんご)の栄養について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 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》 ●チキンライスの具 1 にんじん・たまねぎを切る。 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め調味し、煮込む。 ●野菜スープ 1 豚ガラスープを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れて煮る。 5 煮えたら調味する。 6 キャベツを入れて煮る。 ●りんご 1 皮をむき、1/8に切り、芯を取る。 【包丁・まな板は洗浄・消毒したものを使用する】 2 塩水に通す。 【素手で扱わない】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70			
	【中】麦ごはん	※198			90			
	【高】麦ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206			
チキンライスの具	鶏肉				30			
	ワイン(白)				0.5			
	たまねぎ	みじん	53.2	6	50			
	にんじん	みじん	16.67	10	15			
	米白絞油				0.7			
	トマトケチャップ				20			
	トマトピューレー				5			
	ウスターソース				1.5			
	食塩				0.35			
	こしょう				0.01			
野菜スープ	豚肉				10			
	キャベツ	短冊	35.3	15	30			
	たまねぎ	うす	15.96	6	15			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	しょうゆ				1			
	食塩				0.7			
	こしょう				0.02			
	豚ガラスープ(レトルト)				15			
	水				95			
りんご	りんご	1/8	30	15	25.5			
	食塩				0.2			
							おかずの総量(配食量)	
							チキンライスの具	野菜スープ
							98	150
							()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	19 (金)	18 (木)	16 (火)	17 (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(ごぼう)の栄養について知る
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			盛りつけ例 
<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》 ●ホワイトシチュー 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 ホワイトルーを作る。 4 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。 5 煮えたら調味する。 《乳小麦(ア)別鍋に取り分け、豆乳・ほうれんそうを入れる》 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。 8 ほうれんそうを入れる。 ●ごぼうソテー 1 スイートコーン(ホール)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・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●みかん 1 流水で洗い、クラスごとに配食する。 【素手で扱わない】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
黒パン	【低】黒パン 【中】黒パン 【高】黒パン	※60 ※75 ※90			40 50 60			
牛乳	牛乳				206			
ホワイトシチュー	鶏肉				20			
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45			
	たまねぎ	1.5cm角	42.56	6	40			
	にんじん	5mmいちょう	11.12	10	10			
	ほうれんそう	2cm	8.89	10	8			
	米白絞油				0.7			
	◆小麦粉				2.5			
	◆調理用マーガリン				2.5			
	牛乳(調理用)				20			
	豆乳				20			
	脱脂粉乳				5			
	食塩				0.7			
	こしょう				0.02			
水				30				
ごぼうソテー	ごぼう	ささがき	22.23	10	20			
	にんじん	せん	16.67	10	15			
	スイートコーン(ホール)				5			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.5			
	食塩				0.2			
	こしょう				0.02			
みかん	みかん		100	20	80			
							おかずの総量(配食量)	
		ホワイトシチュー	ごぼうソテー					
		172	33					
		()	()				()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	1 (月)	15 (月)	12 (金)	2 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい ボルシチについて知る
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								盛りつけ例 
<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》 ●コロッケ 1 コロッケを油の温度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】 2 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。 《(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照》 ●ボイルドキャベツ 1 キャベツを切り、ゆでる。 【加熱した食材は素手で扱わない】 ●ボルシチ 1 豚ガラスープを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ピーツ・たまねぎ・にんにくを切る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。 4 セロリ・たまねぎ・ピーツ・にんじんを炒める。 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。 6 キャベツを入れて調味し、煮る。	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
丸パン	【低】丸パン	※58			40			
	【中】丸パン	※72			50			
	【高】丸パン	※87			60			
牛乳	牛乳				206			
コロッケ	【低】コロッケ60(豚肉)				60			
	【中】【高】コロッケ80(豚肉)				80			
	米白絞油(揚)		40	80	8			
	中濃ソース				1.5			
	ウスターソース				1.5			
ボイルドキャベツ	キャベツ	せん	35.3	15	30			
ボルシチ	豚肉				15			
	たまねぎ	うす	21.28	6	20			
	キャベツ	せん	23.53	15	20			
	ピーツ	せん	11.12	10	10			
	にんじん	せん	7.78	10	7			
	トマトピューレー				4			
	セロリ	みじん	4.62	35	3			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	砂糖(上白)				0.8			
	穀物酢				1.2			
	ワイン(赤)				1			
	食塩				0.8			
	こしょう				0.02			
	豚ガラスープ(レトルト)				20			
	水				90			
	おかずの総量(配食量)							
	コロッケ	ボイルドキャベツ	ボルシチ					
	0	25	155					
	()	()	()					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	15 (月)	1 (月)	22 (月)	8 (月)				
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(かぶ)の栄養について知る
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								盛りつけ例 
<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)			
ぶどうパン	【低】ぶどうパン	※66			40	●ツナとこまつなのスパゲティ 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 こまつなを切り、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 しめじをほぐす。 4 たまねぎ・にんにくを切る。 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。 6 たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、調味する。 ≪小麦(ア)別鍋に取り分け、こまつなを入れる≫ 7 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】 8 スパゲティを入れる。 9 こまつなを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●かぶのスープ煮 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 スイートコーン(ホール)をザルにあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。 4 水・チキンブイオンを煮立たせ、たまねぎ・じゃがいもを入れ、調味する。 5 かぶ・コーンを入れて煮る。 ●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≫		
	【中】【高】ぶどうパン	※82			50			
牛乳	牛乳				206			
ツナとこまつなのスパゲティ	◆スパゲティ				30			
	◆食塩				0.3			
	まぐろ油漬(フレーク)				30			
	たまねぎ	うす	37.24	6	35			
	こまつな	2cm	15.3	15	13			
	しめじ	ほぐす	5.56	10	5			
	にんにく	みじん	0.55	9	0.5			
	オリーブ油				0.7			
	しょうゆ				1.5			
	食塩				0.5			
	黒こしょう				0.02			
かぶのスープ煮	じゃがいも	1.5cm角	22.23	10	20			
	かぶ	くし	21.98	9	20			
	たまねぎ	1.5cm角	10.64	6	10			
	スイートコーン(ホール)				5			
	食塩				0.3			
	黒こしょう				0.01			
	チキンブイオン				5			
	水				30			
チーズ	チーズ15				15			
							おかずの総量(配食量)	
					ツナとこまつなのスパゲティ	かぶのスープ煮		
					137	72		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	9 (火)	4 (木)	3 (水)	22 (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(はくさい)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)			
ロールパン	【低】ロールパン	※60			40	●ツナペースト 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 たまねぎ・にんじんを切る。 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。 5 煮えたら酢を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●肉だんごとはくさいのスープ 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 肉だんごのねぎを切る。 3 しょうがをすり、汁にする。 4 ひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。 【二次汚染に注意する】 【こねた後は放置しない】 5 こまつなを切り、下ゆでする。 6 はくさいを葉ともとに分けて切る。 7 ねぎ・にんじんを切る。 8 はるさめをもどし、切る。 9 水・チキンブイオンを煮立たせ、肉だんご(15g位)を作り、入れる。 10 にんじん・はくさいのものとを入れ、煮えたら調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。 11 こまつな・ごま油を入れる。 ●ラフランスゼリー 1 ラフランスゼリーをクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。		
	【中】ロールパン	※75			50			
	【高】ロールパン	※90			60			
	牛乳	牛乳					206	
	ツナペースト	まぐろ油漬(フレーク)					40	
		たまねぎ	みじん	21.28	6		20	
		にんじん	みじん	11.12	10		10	
		米白絞油					0.5	
砂糖(上白)					0.8			
穀物酢					2			
食塩					0.2			
こしょう					0.01			
肉だんごとはくさいのスープ	◆豚肉(ひき)				25			
	◆ねぎ	みじん	3.75	20	3			
	◆しょうが	汁	0.25	20	0.2			
	◆でんぷん				1.3			
	◆しょうゆ				0.2			
	◆酒				0.5			
	◆食塩				0.2			
	◆こしょう				0.02			
	はくさい	短冊	42.56	6	40			
	ねぎ	ななめ	12.5	20	10			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	こまつな	2cm	7.06	15	6			
	はるさめ	3cm			3			
	しょうゆ				2			
	食塩				0.7			
	黒こしょう				0.02			
	ごま油				0.3			
	チキンブイオン				10			
水				110				
ラフランスゼリー	ラフランスゼリー				40			
							おかずの総量(配食量)	
					ツナペースト	肉だんごとはくさいのスープ		
					62	206		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
12月	11 (木)	9 (火)	5 (金)	10 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 緑の食べ物(野菜)の栄養について知る
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。								
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》 ●カレービーンズシチュー 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。 3 カレールーを作る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。 《乳小麦(ア)別鍋に取り分け、弱火でよく煮込む》 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。 8 チーズを入れる。 ●野菜ソテー 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。 4 火が通ったら、キャベツ・コーンを入れ、調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●みかん 1 流水で洗い、クラスごとに配食する。 【素手で扱わない】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
はいがパン	【低】はいがパン ※62 【中】はいがパン ※78 【高】はいがパン ※93				40 50 60			
牛乳	牛乳				206			
カレービーンズシチュー	だいず				17			
	豚肉				15			
	チーズ(角)				3			
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45			
	たまねぎ	1.5cm角	47.88	6	45			
	にんじん	1cm角	11.12	10	10			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	◆小麦粉				2.5			
	◆調理用マーガリン				2.5			
	◆カレー粉				0.8			
	トマトケチャップ				1			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1			
食塩				0.65				
水				50				
野菜ソテー	キャベツ	短冊	35.3	15	30			
	たまねぎ	うす	10.64	6	10			
	スイートコーン(ホール)				8			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				0.1			
	食塩				0.2			
こしょう				0.01				
みかん	みかん		100	20	80			
おかずの総量(配食量)								
					カレービーンズシチュー	野菜ソテー		
					173	37		
					()	()	()	