

令和8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・納豆)
- ・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・ラトウイユ・ビビンバ・スパゲティナポリタン)
- ・「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・だいずとじゃこの炒り煮)
- ・横浜市スポーツ振興課との取組として、「ベイス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・赤ピーマン・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(まごは(わ)やさしい)

1 か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 21 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	513	22.4	13.3	17.7 (31%)	722 (1.80)	317	82	2.2	2.6	186	0.35	0.47	20	4.6	311.90
中学年	612	26.0	14.6	20.1 (30%)	879 (2.17)	338	96	2.8	3.1	211	0.42	0.52	24	5.8	
高学年	687	29.1	15.9	22.3 (29%)	1035 (2.50)	358	109	3.2	3.5	235	0.47	0.56	28	6.8	

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・服装

4月衛生管理のポイント参照

調理作業 汚染作業区域（下処理室）から非汚染作業区域（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。

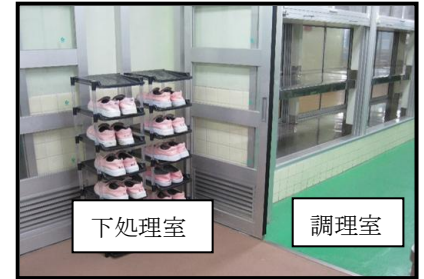
①作業区域ごとに使い分ける。 ②作業の汚染度に応じて使い分ける

- 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）
- ※用途別に色を変えると分かりやすい




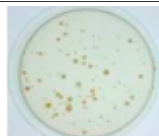
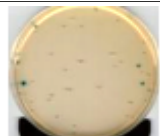
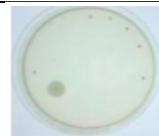

【横浜市衛生管理マニュアル：P26 参照】

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 食品に付着している泥やほこりなどの異物や有害微生物をできるだけ減らす。

十分な流水のもと 3回洗う	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 作業前に、あらかじめ作業工程表・作業動線図を作成し、二次汚染を防止する場面と手立てを確認しておく。

（材料を入れる人と引上げ・配食をする人は、別の人が担当する、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。汚染度の高い食品を扱う時間や動線等を工夫する。）

5 残菜の処理：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。

【目で見える学校給食ドライ作業の実際：P20 参照】

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。

- ・使用時は、金属部分と本体をアルコールを含ませたペーパータオルで消毒する。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)

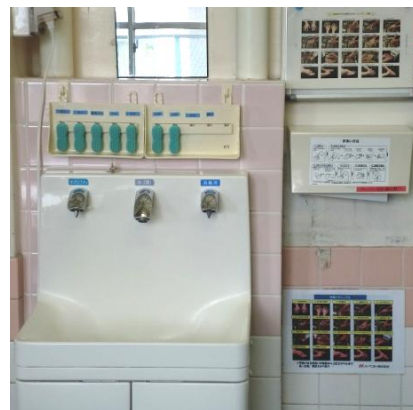
【標準的な手洗い】	下処理作業・ホールでの詰め替え → 本調理室へ移動
【作業中の手洗いと消毒】	下処理作業 → パンや牛乳の詰め替え 下処理作業 → 調味料の計量 野菜の切裁 → 野菜の加熱処理 ※加熱処理・水冷を行う時は、使い捨て衛生手袋着用 器具類の洗浄(洗浄室での作業) → 配食 ※配食時は、使い捨て衛生手袋着用
【作業中の手洗い】	野菜の切裁 → 豆腐の切裁

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(ペダル開閉式ふた付ごみ箱が望ましい)

※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。




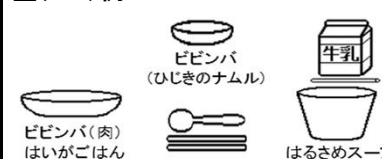
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事							
6月	5 (金)	4 (木)	1 (月)	18 (木)											
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 魚の上手な食べ方について知る							
児童					教室	調理室	倉庫								
教職員				温度	℃	℃	℃	盛りつけ例 							
計				湿度	%	%	%								
検食状況 (時分)				検食者名				調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●さばのみそ煮 1 しょうがを切る。 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、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】 ●きんぴら 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 3 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにやくを炒める。 4 水を入れて、火が通ったら調味する。 5 ごまを入れる。【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●すまし汁 1 だしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。 4 わかめを切る。 5 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味する。 6 えのきたけ・豆腐を入れる。 7 ねぎ・わかめを入れる。							
<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)										
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										
さばのみそ煮	さば				60										
	しょうが	せん	1.5	20	1.2										
	しょうゆ				1										
	砂糖(上白)				3.3										
	淡色辛みそ				2.5										
	赤色辛みそ				2										
	みりん				1.8										
	酒				1										
	水				10										
きんぴら	ごぼう	ささがき	22.23	10	20										
	にんじん	せん	13.34	10	12										
	つきこんにやく	3cm			5										
	炒りごま(白)				2										
	ごま油				0.5										
	しょうゆ				2										
	砂糖(上白)				0.9										
	酒				0.4										
	水				1										
すまし汁	木綿豆腐	1cm角			20										
	ねぎ	小口	12.5	20	10										
	にんじん	せん	10	10	9										
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5										
	わかめ(生)	2cm			2										
	しょうゆ				0.7										
	食塩				0.7										
	削り節(薄)				1.5										
	水				120										
	おかずの総量(配食量)														
						<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>さばのみそ煮</td> <td>きんぴら</td> <td>すまし汁</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>33</td> <td>144</td> </tr> <tr> <td>()</td> <td>()</td> <td>()</td> </tr> </table>	さばのみそ煮	きんぴら	すまし汁	0	33	144	()	()	()
さばのみそ煮	きんぴら	すまし汁													
0	33	144													
()	()	()													

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	18 (木)	23 (火)	25 (木)	9 (火)				
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(メロン)の種類について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	盛りつけ例 
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分)				検食者名				調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●カレーピラフの具 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。 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。 3 調味料を入れて煮込む。 ●クリームスープ 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 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・豚ガラスープを入れる。 5 煮えたら調味する。 《乳(ア)別鍋に取り分け、豆乳を入れ、水で溶いた米粉を入れ、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 水で溶いた米粉を入れる。 8 こまつなを入れる。 ●メロン 1 1/12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】
<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)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●カレーピラフの具 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。 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。 3 調味料を入れて煮込む。 ●クリームスープ 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 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・豚ガラスープを入れる。 5 煮えたら調味する。 《乳(ア)別鍋に取り分け、豆乳を入れ、水で溶いた米粉を入れ、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 水で溶いた米粉を入れる。 8 こまつなを入れる。 ●メロン 1 1/12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】麦ごはん	※198			90			
	【高】麦ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206			
カレーピラフの具	鶏肉				30			
	たまねぎ	みじん	63.83	6	60			
	にんじん	みじん	11.12	10	10			
	エリンギ	3mmいちよう	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いちよう	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いちよう	5.56	10	5			
	米白絞油				0.7			
	牛乳(調理用)				20			
	豆乳				40			
	脱脂粉乳				2			
	食塩				0.7			
	こしょう				0.01			
	米粉				1			
	豚ガラスープ(レトルト)				15			
	水				25			
	メロン	メロン(赤肉)	1/12	66	45	36.3		
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	141		
					()	() ()		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事			
6月	24 (水)	16 (火)	11 (木)	25 (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	サンマー丼の名前の由来について知る			
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。											
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	●サンマー丼の具 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、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 たまねぎ・にんじんを切る。 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。 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。 6 水溶きでんぷんを入れる。 7 ごま油・こまつなを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●にらたまスープ 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 えのきたけ・にらを切る。 4 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 6 チキンブイオン・えのきたけ・豆腐を入れる。 7 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。 <<卵(ア)別鍋に取り分け、にら・ごま油を入れる>> 8 鶏卵をといて流し入れ、にらを入れる。 9 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						
サンマー丼の具	豚肉(細)				30						
	もやし		41.24	3	40						
	たまねぎ	うす	31.92	6	30						
	にんじん	せん	11.12	10	10						
	こまつな	2cm	10.59	15	9						
	米白絞油				0.7						
	しょうゆ				4						
	砂糖(上白)				0.25						
	食塩				0.2						
	こしょう				0.02						
	ごま油				0.3						
	でんぷん				2						
	チキンブイオン				3						
	水				5						
にらたまスープ	鶏卵		29.07	14	25						
	木綿豆腐	1cm角			20						
	豚肉				10						
	にら	2cm	5.27	5	5						
	えのきたけ	2cm	5.89	15	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				
						106	147				
						()	()	()			


実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	25 (木)	15 (月)	12 (金)	29 (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 <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》 ●ベ이스ターズ青星寮カレー	
			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		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 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。 3 カレールーを作る。 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。 7 煮えたら調味料を入れる。 ≪乳小麦(A)別鍋に取り分け、弱火でよく煮込む≫ 8 ルーを入れて弱火で煮込む。	
	【中】はいがごはん	※198			90			
	【高】はいがごはん	※220			100			
ベ이스ターズ青星寮カレー	豚肉(厚)				40		●ごま酢あえ 1 甘酢を作る。 【じゅうぶん冷ます】 2 ごまを炒って切りごまにする。 【じゅうぶん冷ます】 3 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】 4 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】 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れてあえる。 ●ブルーんはっこう乳 1 ブルーんはっこう乳をクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。 ≪乳(A)提供しない≫	
	たまねぎ	うす	74.47	6	70			
	にんじん	乱	27.78	10	25			
	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				1.1			
	トマトケチャップ				1.5			
	中濃ソース				2			
	ウスターソース				2			
	しょうゆ				0.5			
	砂糖(上白)				0.1			
	ワイン(赤)				2			
	食塩				0.8			
クミン(パウダー)				0.2				
チキンブイオン				10				
水				80				
ごま酢あえ	もやし		41.24	3	40			
	きゅうり	2mm輪	10.21	2	10			
	炒りごま(白)	切る			3			
	◆しょうゆ				1.8			
	◆砂糖(上白)				1			
	◆穀物酢				2			
◆食塩				0.1				
ブルーんはっこう乳	はっこう乳(ブルーん)				212			
おかずの総量(配食量)								
		ベ이스ターズ青星寮カレー	ごま酢あえ					
		174	44					() () ()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	17 (水)	10 (水)	23 (火)	19 (金)				
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(トマト)の栄養について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	盛りつけ例 
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分)				検食者名				調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●ジャガマーポー 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。 2 乾燥大豆をもどす。 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。 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 炒め水を入れる。 5 材料が煮えたら調味する。 6 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】 ●卵とトマトのスープ 1 豆腐を切り、流水に通す。 2 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】 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 トマト・たまねぎを切る。 5 しょうがをすり、汁にする。 6 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら 煮る。 8 豚ガラスープ・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》 9 鶏卵をといて流し入れる。 10 しょうが汁・こまつなを入れる。
<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)			
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			
ジャガマーポー	豚肉(ひき)				20			
	乾燥大豆(粒状)				2			
	じゃがいも	1.5cm角	66.67	10	60			
	たまねぎ	1cm角	31.92	6	30			
	にんじん	5mmいちょう	11.12	10	10			
	赤ピーマン	1cm角	3.34	10	3			
	しょうが	みじん	0.5	20	0.4			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	米白絞油				0.7			
	トマトケチャップ				1			
	しょうゆ				3.5			
	砂糖(上白)				0.5			
	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				10			
	トマト	1.5cm角	25.78	3	25			
	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			
	豚ガラスープ(レトルト)				10			
	水				100			
	おかずの総量(配食量)							
	ジャガ マーポー	卵とトマトの スープ						
	131	170						
	()	()				()		


実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	4 (木)	30 (火)	29 (月)	15 (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	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 <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】	
	【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(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 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】 3 にら・ねぎを切る。 4 はるさめをもどし、切る。 5 水・豚ガラスープを煮立て、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。	
ビビンバ(ひじきのナムル)	豚肉				45			
	ねぎ	小口	18.75	20	15			
	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				2.5			
	◆砂糖(上白)				1.2			
	◆酒				1			
	◆コチジャン				1.3			
	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			
	豚ガラスープ(レトルト)				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			
			50	47	134			
			()	()	()			

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	9 (火)	3 (水)	5 (金)	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	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 <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)		●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。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】	
	【中】ごはん	※176			80		2 たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。	
	【高】ごはん	※198			90		3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。	
牛乳	牛乳				206		4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。	
							5 たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。	
チンジャオロースー	豚肉(細)				30		6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。	
	しょうゆ				1		7 ごま油を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
	酒				0.5		●スーラータン	
	じゃがいも	せん	38.89	10	35		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】	
	たまねぎ	うす	31.92	6	30		2 にんじん・たまねぎを切る。	
	ピーマン	せん	23.53	15	20		3 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】	
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5		4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。	
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1		5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。	
	米白絞油				0.7		6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。 《卵(ア)別鍋に取り分け、酢・ラー油を入れる》	
	しょうゆ				1.8		7 鶏卵をといて流し入れる。	
	砂糖(上白)				0.3		8 酢・ラー油を入れる。	
	食塩				0.45			
	こしょう				0.03			
	ごま油				0.3			
	でんぷん				0.3			
	水				0.4			
スーラータン	鶏卵		29.07	14	25			
	豚肉				10			
	もやし		20.62	3	20			
	たまねぎ	うす	21.28	6	20			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	しょうゆ				1.5			
	穀物酢				2.3			
	食塩				0.7			
	こしょう				0.02			
	ラー油				0.1			
	でんぷん				0.8			
	豚ガラスープ(レトルト)				15			
	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	170	
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	12 (金)	11 (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(さやいんげん)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 <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	●鶏ごぼうごはんの具 1 油揚げを油抜きし、切る。 2 さやいんげんを切り、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 にんじん・ごぼうを切り、 ごぼうは水につける。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 ごまを切る。 6 油を熱し、鶏肉を炒め、 ごぼう・にんじんを入れ、炒める。 7 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) 8 ごま・さやいんげんを入れる。			
	【中】ごはん	※176			80				
	【高】ごはん	※198			90				
牛乳	牛乳				206		●ぶどう豆 1 だいずをやわらかくゆでる。 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。 3 30分程火止めをする。 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、 弱火で煮含める。		
鶏ごぼうごはんの具	鶏肉				15				
	油揚げ	せん			5				
	凍り豆腐(細)				2				
	ごぼう	ささがき	16.67	10	15				
	にんじん	せん	11.12	10	10				
	さやいんげん	ななめ	3.1	3	3				
	炒りごま(白)	切る			2				
	米白絞油				0.5				
	しょうゆ				2				
	砂糖(上白)				1.2				
酒				1.5					
食塩				0.18					
水				5					
ぶどう豆	だいず				17				
	しょうゆ				0.65				
	砂糖(上白)				4				
	食塩				0.1				
	水				5				
みそ汁	キャベツ	短冊	23.53	15	20	●みそ汁 1 だしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 キャベツ・たまねぎを切る。 4 だし汁にたまねぎ・キャベツを 入れる。 5 煮えたらみそを入れる。 6 こまつなを入れる。			
	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	
						51	40	148	
						()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	1 (月)	29 (月)	22 (月)	3 (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	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 <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	●豚肉と野菜のしょうが炒め 1 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】 2 キャベツを切り、下ゆでする。 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。 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。 5 キャベツを入れ調味する。 6 水溶きでんぷんを入れる。 7 こまつなを入れる。 【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 ねぎ・じゃがいもを切る。 4 わかめを切る。 5 だし汁にじゃがいもを入れる。 6 豆腐を入れ、みそ・ねぎ・わかめを入れる。 ●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)		
	【中】麦ごはん	※176			80			
	【高】麦ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉				25			
	たまねぎ	うす	47.88	6	45			
	キャベツ	短冊	41.18	15	35			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	にんじん	せん	7.78	10	7			
	しょうが	みじん	1.88	20	1.5			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				3			
	みりん				1			
	酒				1			
	食塩				0.1			
	でんぷん				1			
	水				1.5			
みそ汁	木綿豆腐	1cm角			20			
	じゃがいも	7mmいちよう	22.23	10	20			
	ねぎ	小口	6.25	20	5			
	わかめ(生)	2cm			2			
	淡色辛みそ				5.5			
	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
						105	150	0
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事		
6月	30 (火)	8 (月)	19 (金)	24 (水)						
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 和食のよさについて知る		
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	※132			60	●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。 ●味噌あえ 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 豆腐を切り、流水に通す。 3 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】 4 こまつなを切り、下ゆでする。 5 ねぎ・にんじんを切る。 6 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味する。 <<卵(ア)別鍋に取り分け、豆腐・ねぎ・こまつなを入れる>> 7 うずら卵・豆腐を入れる。 8 ねぎ・こまつなを入れる。				
	【中】ごはん	※176			80					
	【高】ごはん	※198			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				6					
	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						
味噌あえ	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	木綿豆腐	1cm角			20					
	うずら卵缶				18					
	こまつな	2cm	10.59	15	9					
	ねぎ	小口	10	20	8					
	にんじん	せん	5.56	10	5					
	しょうゆ				1					
	酒				1					
	食塩				0.7					
	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					64	味噌あえ	44	すまし汁	145
						()		()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	19 (金)	18 (木)	8 (月)	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	かむことの大かさについて知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								
<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	●ひじきごはんの具 1 ひじきをもどし、水をきる。 2 油揚げを油抜きし、切る。 3 にんじんを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 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。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。 4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・えのきたけを入れる。 5 煮えたらみそを入れる。 6 こまつなを入れる。		
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】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	13.34	10	12			
	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)				1.3			
	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	みそ汁
						46	36	161
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	10 (水)	17 (水)	9 (火)	12 (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	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									
<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》 ●肉じゃが		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
ごはん	【低】ごはん	※132			60		1 つきこんにやくを切り、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・つきこんにやく・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。		
	【中】ごはん	※176			80				
	【高】ごはん	※198			90				
牛乳	牛乳				206				
肉じゃが	豚肉				25		●甘酢あえ 1 甘酢を作る。 【じゅうぶん冷ます】 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 3 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】 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。 5 配食直前にきゅうりの水をきり、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】 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 調味料が煮ついたら、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)		
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65				
	たまねぎ	くし	58.52	6	55				
	にんじん	乱	16.67	10	15				
	つきこんにやく	3cm			20				
	米白絞油				0.7				
	しょうゆ				5				
	砂糖(上白)				2				
	みりん				1				
	食塩				0.08				
水				5					
甘酢あえ	きゅうり	2mm輪	15.31	2	15				
	割干しだいこん				3				
	◆しょうゆ				2.5				
	◆砂糖(上白)				1.6				
	◆穀物酢				2.5				
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)				3				
	炒りごま(白)				2				
	米白絞油				0.2				
	しょうゆ				1.4				
	砂糖(上白)				0.7				
	酒				1				
	水				0.8				
おかずの総量(配食量)									
							肉じゃが	甘酢あえ	だいずとじゃこの炒り煮
							150	29	19
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	23 (火)	22 (月)	26 (金)	30 (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	梅干し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	※154			70		●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からめる。 (一人2枚)(たれ一人14g) ●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)を調味料でのぼす。 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。 ●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・えのきたけを切る。 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、えのきたけ・ねぎを入れる。 6 しょうが汁を入れる。	
	【中】ごはん	※198			90			
	【高】ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206			
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				
きゅうりの梅肉あえ	きゅうり	4mm輪	51.03	2	50			
	梅干し(ペースト)				1.6			
	◆しょうゆ				0.3			
	◆みりん				0.3			
	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	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	きゅうりの 梅肉あえ	とうがんの すまし汁
						0	47	137
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	16 (火)	26 (金)	17 (水)	10 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい みその原料について知る
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》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●牛肉のごままぶし	
ごはん	【低】ごはん	※154			70		1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。	
	【中】ごはん	※176			80		2 こまつなを切り、ゆでる。 【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		3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。	
							4 ごまを切る。	
牛肉のごままぶし	牛肉浜ビーフ				35		5 調味料を煮立たせ、しょうが・牛肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れる。	
	ごぼう	ささがき	16.67	10	15		6 ごま・こまつなを入れる。	
	にんじん	せん	11.12	10	10		●呉汁	
	こまつな	2cm	10.59	15	9		1 だしをとる。	
	しょうが	みじん	1.5	20	1.2		2 だしを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】	
	つきこんにやく	3cm			15		3 油揚げを油抜きし、切る。	
	炒りごま(白)	切る			5		4 だいこん・ねぎ・にんじんを切る。	
	しょうゆ				4		5 だしをミキサーですりつぶす。	
	砂糖(上白)				1.8		6 だし汁にだいこん・にんじんを入れる。	
	みりん				1		7 煮えたら油揚げを入れ、だし・みそ・ねぎを入れる。	
呉汁	酒				2		●焼きのり	
	だいち(水煮)				22		1 クラスごとに配食する。 【乾燥剤を確実に取り除く】	
	油揚げ	短冊			5			
	だいこん	5mmいちょう	23.53	15	20			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	にんじん	3mmいちょう	8.89	10	8			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
水				110				
焼きのり	焼きのり(12裁5切詰)				1.3			
おかずの総量(配食量)								
						牛肉のごままぶし	呉汁	
						69	155	
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	26 (金)	24 (水)	15 (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	和食のだしについて知る
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		●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。 5 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。 ●じゃがいもの炒め物 1 しらたきを切り、下ゆでする。 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。 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。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●けんちん汁 1 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 こまつなを切り、下ゆでする。 5 にんじん・だいこん・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・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げを入れる。 8 こまつなを入れる。	
	【中】はいがごはん	※176			80			
	【高】はいがごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				40			
	凍り豆腐(細)				3			
	にんじん	みじん	16.67	10	15			
	しょうが	みじん	1	20	0.8			
	しょうゆ				1.8			
	砂糖(上白)				1.4			
	酒				1			
	水				3			
じゃがいもの炒め物	じゃがいも	せん	50	10	45			
	しらたき	3cm			10			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				0.2			
	食塩				0.25			
	こしょう				0.01			
けんちん汁	木綿豆腐	1cm角			20			
	油揚げ	短冊			5			
	だいこん	5mmいちよう	17.65	15	15			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	ごぼう	ささがき	8.89	10	8			
	にんじん	3mmいちよう	5.56	10	5			
	ごま油				0.5			
	しょうゆ				3.5			
	食塩				0.35			
	だし昆布				0.7			
	水				110			
おかずの総量(配食量)								
					ツナそぼろ	じゃがいもの炒め物	けんちん汁	
					63	42	139	
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
6月	3 (水)	1 (月)	24 (水)	11 (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	スパゲティナポリタンが横浜発祥の料理であることを知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時分) <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。				検食者名				 チーズ フレンチサラダ 牛乳 ぶどうパン スパゲティナポリタン	
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)				
ぶどうパン	【低】ぶどうパン	※49			30	●スパゲティナポリタン 1 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】 2 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、たまねぎを入れてよく炒める。 4 ウィンナーズライスを入れ炒め、調味する。 ≪乳小麦(ア) 別鍋に取り分け、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 ソースにスパゲティを混ぜる。 7 ピーマンを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●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) ●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】ぶどうパン	※66			40				
	【高】ぶどうパン	※82			50				
牛乳	牛乳				206				
スパゲティナポリタン	◆スパゲティ				35				
	◆食塩				0.5				
	ウィンナーズライス(冷凍)				20				
	たまねぎ	うす	63.83	6	60				
	ピーマン	せん	9.42	15	8				
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2				
	米白絞油				0.7				
	トマトケチャップ				20				
	トマトピューレー				5				
	中濃ソース				2				
食塩				0.15					
こしょう				0.02					
フレンチサラダ	キャベツ	せん	52.95	15	45				
	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				0.3				
	◆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)		
					スパゲティナポリタン	フレンチサラダ			
					166	47			
					()	()	()		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	15 (月)	25 (木)	4 (木)	1 (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	ラトウイユについて知る
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)			
チーズパン	【低】チーズパン(8mm)	※66			40		●魚フライ 1 魚フライを油の温度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≫	
	【中】チーズパン(8mm)	※82			50			
	【高】チーズパン(8mm)	※99			60			
牛乳	牛乳				206		●ラトウイユ 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 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。 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。 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)	
魚フライ	タラポーションフライ 米白絞油(揚)				60 6			
ラトウイユ	たまねぎ	1.5cm角	26.6	6	25		●パスタスープ 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 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎを入れ煮る。 ≪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≫ 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。 6 じゃがいも・キャベツを入れる。	
	トマト缶(カット)				15			
	なす	8mmいちょう	11.12	10	10			
	ズッキーニ	8mmいちょう	5.21	4	5			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	オリーブ油				0.5			
	食塩				0.3			
	黒こしょう				0.02			
パスタスープ	豚肉				10			
	じゃがいも	せん	22.23	10	20			
	キャベツ	短冊	29.42	15	25			
	たまねぎ	うす	26.6	6	25			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	マカロニ(シェル)				4			
	食塩				1.1			
	こしょう				0.02			
	チキンブイオン				15			
	水				95			
おかずの総量(配食量)								
						魚フライ	ラトウイユ	パスタスープ
						0	44	184
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	29 (月)	5 (金)	30 (火)	8 (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(じゃがいも)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)			
ロールパン	【低】ロールパン	※60			40	●変わり五目豆 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 こんにやくを切り、下ゆでする。 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】 4 にんじんを切る。 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。 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。 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。 10 ピーマンを入れる。 ●わかめスープ 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 たまねぎ・にんじん・えのきたけを切る。 3 わかめを切る。 4 水・チキンブイオンに、にんじん・たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。 5 わかめを入れる。 6 ごま・ごま油を入れる。 ●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。		
	【中】ロールパン	※75			50			
	【高】ロールパン	※90			60			
牛乳	牛乳				206			
変わり五目豆	だいず(水煮)				37			
	豚肉				15			
	凍り豆腐				5			
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45			
	米白絞油(揚)		15	80	3			
	にんじん	1cm角	16.67	10	15			
	ピーマン	1cm角	5.89	15	5			
	こんにやく	1cm角			5			
	米白絞油				0.5			
	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	26.6	6	25			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5			
	わかめ(生)	2cm			3			
	炒りごま(白)				1			
	しょうゆ				0.8			
	食塩				0.6			
	こしょう				0.02			
	ごま油				0.3			
	チキンブイオン				20			
	水				100			
	オレンジゼリー	オレンジゼリー				40		
おかずの総量(配食量)								
						変わり五目豆	わかめスープ	
						126	139	
						()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	11 (木)	12 (金)	10 (水)	26 (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	正しい手洗いについて知る
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)			
丸パン	【低】丸パン	※58			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。 ≪乳(ア)別鍋に取り分け、酢を入れる≫ 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●ミネストローネ 1 いんげん豆をかためにゆでる。 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 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】 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・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・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。 6 水・チキンブイオンを入れ、にんじんが煮えたらカットトマトを入れる。 7 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。 ●冷凍みかん 1 流水で洗い、クラスごとに配食する。 【素手で扱わない】		
	【中】丸パン	※72			50			
	【高】丸パン	※87			60			
牛乳	牛乳				206			
ツナペースト	まぐろ油漬(フレーク)				40			
	チーズ(角)				5			
	たまねぎ	みじん	26.6	6	25			
	にんじん	みじん	11.12	10	10			
	米白絞油				0.5			
	砂糖(上白)				1			
	穀物酢				2			
	食塩				0.15			
	こしょう				0.01			
ミネストローネ	ベーコン(冷凍)				5			
	たまねぎ	1cm角	26.6	6	25			
	トマト缶(カット)				15			
	キャベツ	短冊	17.65	15	15			
	いんげん豆(手亡)				10			
	にんじん	1cm角	8.89	10	8			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	オリーブ油				0.5			
	食塩				0.7			
	黒こしょう				0.02			
	チキンブイオン				20			
水				70				
冷凍みかん	冷凍みかん		100	20	80			
							おかずの総量(配食量)	
					ツナペースト	ミネストローネ		
					66	153		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	8 (月)	9 (火)	18 (木)	23 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい カルシウムについて知る
児童					教室	調理室	倉庫	
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》 ●マカロニのクリーム煮 1 にんじん・たまねぎを切る。 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・にんじんを炒め、水を入れる。 5 煮えたら調味する。 <<乳小麦(ア)別鍋に取り分け、豆乳を入れる>> 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。 ●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。(ドレッシング一人8g)	
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	5mmいちよう	8.89	10		8		
	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)					8		
	◆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						
	181	54						
	()	()						

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
6月	22 (月)	19 (金)	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
児童					教室	調理室	倉庫	香辛料の働きについて知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分)				検食者名				
<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)			
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40	●チリコンカーン 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 2 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】 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。 5 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。 6 材料が煮えたらカットトマトを入れる。 ≪小麦(ア)別鍋に取り分け、調味し、だいず・ワイン・チリパウダーを入れる≫ 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、だいずを入れ煮る。 8 ワイン・チリパウダーを入れる。 ●野菜ソテー 1 キャベツを切り、下ゆでする。 2 にんじん・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、たまねぎ・にんじんを炒める。 4 火が通ったら、キャベツを入れ調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●ミックスフルーツ 1 シロップを作る。 【じゅうぶん冷ます】 2 缶詰をザルにあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 【食材は素手で扱わない】 3 フルーツをシロップであえる。 (ミックスフルーツ一人77g)		
	【中】はいがパン	※78			50			
	【高】はいがパン	※93			60			
牛乳	牛乳				206			
チリコンカーン	だいず(水煮)				37			
	豚肉(ひき)				20			
	たまねぎ	1cm角	53.2	6	50			
	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	0.22	9	0.2			
	マカロニ(シェル)				8			
	米白絞油				0.7			
	トマトケチャップ				4			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1			
	ワイン(赤)				0.5			
	食塩				0.6			
	こしょう				0.02			
チリパウダー				0.3				
水				20				
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			
	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			
	食塩				0.2			
こしょう				0.01				
ミックスフルーツ	パイン缶(チビット)				20			
	黄桃缶(ダイス)				20			
	みかん缶				15			
	◆砂糖(上白)				2			
	◆水				20			
							おかずの総量(配食量)	
					チリコンカーン	野菜ソテー		
					151	31		
					()	()	()	