

# 令和8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・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり・トマト・オクラ・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・きゅうりの梅肉あえ・まぐろの油みそ)
- ・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・あじフライ・ポイルドキャベツ・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・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・とうがんのすまし汁・ゆでとうもろこし)
- ・新献立として「ごぼうのみそそばろ」を取り入れました。

### ○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- ・七夕そうめん(七夕とそうめんの関わり)
- ・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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |      | 脂質<br>(g)<br><small>(脂質エネルギー比)</small> | ナトリウム<br>(mg)<br><small>食塩相当量<br/>(g)</small> | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビ タ ミ ン     |            |            |           | 食物繊維<br>(g) | 予定価格<br>税抜<br>(円) |
|-----|-----------------|--------------|------|--|---|---------------|----------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-------------------|
|     |                 | 総量           | 動物性  |  |   |               |                |           |            | A<br>(μgRE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |             |                   |
|     |                 |              |      |  |   |               |                |           |            |             |            |            |           |             |                   |
| 低学年 | 510             | 21.5         | 13.2 | 17.4<br>(31%)                          | 737<br>(1.85)                                 | 316           | 77             | 2.4       | 2.6        | 162         | 0.32       | 0.47       | 20        | 4.6         | 314.56            |
| 中学年 | 613             | 25.2         | 14.5 | 19.8<br>(29%)                          | 898<br>(2.20)                                 | 336           | 91             | 2.9       | 3.1        | 182         | 0.39       | 0.51       | 24        | 5.8         |                   |
| 高学年 | 684             | 28.1         | 15.8 | 21.9<br>(29%)                          | 1050<br>(2.57)                                | 352           | 102            | 3.2       | 3.5        | 201         | 0.43       | 0.54       | 28        | 6.7         |                   |

## 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（5S）し、乾燥状態を保つことが衛生管理上とても重要である。施設等の清掃は、全ての食品を搬出してから行う。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。

### 1 日々の作業

| 施設等                               | 清掃方法  | 施設等                  | 清掃方法  |
|-----------------------------------|---|----------------------|---|
| パン詰替室<br>ホール                      | ・床を掃き、拭く<br>・棚の台面は汚れを拭き取り、乾燥させる   | 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  |
| 前掛け靴                              | ・作業終了後、洗浄し乾燥させる   | ドアノブ<br>取っ手          | ・汚れを拭き取り、薬液消毒する   |
| カウンター<br>棚・戸棚<br>食品庫              | ・台面等の汚れを拭き取り乾燥させる<br>・調味料、食品等を整理整頓する                                      | 水道レバー<br>蛇口<br>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<br>冷凍庫<br>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<br>・取っ手、棚、パッキングの汚れを拭き取り、消毒する                       | 排水溝<br>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                                      |
| 調理室の床・<br>内壁（床面<br>から1m<br>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<br>（グレーチングはブラシでこする） | 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）<br>・取っ手は汚れを拭き取り、次亜塩素酸ナトリウム等で毎日消毒する |

### 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 長期業務休業（夏・冬・春）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。


#### (6) 物資搬入口の点検・清掃 ※長期業務休業以外でも鍵の状態や搬入口の状況を定期的に確認する。

# 長期業務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】

★機械ごとの取扱説明書で、手入れ方法を確認する ※印は、黒カビにも注意が必要なところ

| 定期点検等  |              | 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"/> | 天井               |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 換気設備保守点検     |           | <input type="checkbox"/> | 排水溝・排水マス※        |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 害虫駆除         |           | <input type="checkbox"/> | 床 ※              |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 消耗品在庫チェック    |           | <input type="checkbox"/> | 壁（腰板） ※          |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 食品庫清掃        |           | <input type="checkbox"/> | カウンター            |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | シンク              |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | 手洗い場             |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | 靴置き場             |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | 食器洗浄機            |    |
| <b>ホー ル</b>                                      |              | <b>日付</b> | <input type="checkbox"/> | 熱風消毒保管庫          |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 床の清掃とワックスかけ  |           | <input type="checkbox"/> | 回転釜              |    |
| <input type="checkbox"/>                         | ホール出入り口の扉等   |           | <input type="checkbox"/> | 冷蔵庫・冷凍庫（フィルター含む） |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 牛乳保冷库        |           | <input type="checkbox"/> | 保存食冷凍庫（フィルター）    |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | 野菜裁断機・フードスライサー   |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | フードプロセッサー        |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | 電動缶切り機           |    |
| <b>給食室外回りの清掃と鍵の確認</b>                            |              | <b>日付</b> | <input type="checkbox"/> | 高速度ミキサー          |    |
| <input type="checkbox"/>                         | パン搬入口シャッター・鍵 |           | <input type="checkbox"/> | 球根皮剥器（ピーラー）      |    |
| <input type="checkbox"/>                         | パン搬入口シャッター・鍵 |           | <input type="checkbox"/> | ガスコンロ・IHコンロ      |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 窓・網戸         |           | <input type="checkbox"/> | スチームコンベクションオープン  |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 残さ容器等        |           | <input type="checkbox"/> | 食缶               |    |
| <input type="checkbox"/>                         | ごみ倉庫         |           | <input type="checkbox"/> | 食器・食器かご          |    |
| <input type="checkbox"/>                         | 廃油倉庫         |           | <input type="checkbox"/> | 食具               |    |
| <input type="checkbox"/>                         |              |           | <input type="checkbox"/> | トレイ              |    |
| 長期休業明けは、点検票に基づき<br>「臨時衛生管理検査」を実施する<br>（学校で3年間保存） |              |           | <input type="checkbox"/> | 各クラス配布用品（バケツ等）   |    |
|  |              |           | <input type="checkbox"/> | ごみ容器             |    |
|  |              |           | <input type="checkbox"/> |                  |    |


| 実施日  | AB班            | CD班       | EF班      | GH班       | 校長     | 主任    | 記入者   | 記事  |
|--|----------------|-----------|----------|-----------|--------|-------|---|---|
| 7月   | 8<br>(水)       | 17<br>(金) | 7<br>(火) | 16<br>(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  | 夏休み中の参考になる食事について<br>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<br><input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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) |       | ●あじフライ  |   |
| ごはん  | 【低】ごはん         | ※132      |          |           | 60     |       | 1 あじフィレフライを油の温度<br>170～180℃で揚げる。<br>【中心温度75℃以上1分間または<br>85℃達温を確認する】<br>≪(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照≫<br>2 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに<br>配食する。   |   |
|  | 【中】ごはん         | ※176      |          |           | 80     |       |   |   |
|  | 【高】ごはん         | ※198      |          |           | 90     |       |   |   |
| 牛乳   | 牛乳             |           |          |           | 206    |       | ●ポイルドキャベツ   |   |
| あじフライ  | 【低】あじフィレフライ    |           |          |           | 60     |       | 1 キャベツを切り、ゆでる。<br>【じゅうぶん水冷する。<br>加熱した食材は素手で扱わない】<br>2 キャベツの水をきり、配食する。   |   |
|  | 【中】【高】あじフィレフライ |           |          |           | 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    |       | ●みそ汁  |   |
| ポイルドキャベツ   | キャベツ           | せん        | 47.06    | 15        | 40     |       | 1 だしをとる。<br>2 こまつなを切り、下ゆでする。<br>3 じゃがいも・たまねぎ・<br>えのきたけを切る。<br>4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・<br>えのきたけを入れる。<br>5 煮えたらみそを入れる。<br>6 こまつなを入れる。 |   |
| みそ汁  | 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       | 8.24     | 15        | 7      |       |   |   |
|  | 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              |           |          |           | 110    |       |   |   |
|  |                |           |          |           |        |       |   |   |
|  |                |           |          |           |        |       |   |   |
| おかずの総量(配食量)  |                |           |          |           |        |       |   |   |
|  |                |           |          |           |        | あじフライ | ポイルド<br>キャベツ  | みそ汁   |
|  |                |           |          |           |        | 0     | 34  | 146   |
|  |                |           |          |           |        | ( )   | ( )   | ( )   |











| 実施日  | AB班      | CD班         | EF班      | GH班      | 校長     | 主任  | 記入者                    | 記事   |
|--|----------|-------------|----------|----------|--------|---|------------------------|--|
| 7月   | 2<br>(木) | 7<br>(火)    | 9<br>(木) | 1<br>(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                     | 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     |        |   |                        | 盛りつけ例<br> |
| <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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     | <b>●ゴーヤチャンプルー</b><br>1 にんじん・にんにく・にがうり<br>を切り、にがうりは塩もみしてから、<br>下ゆでする。<br>2 削り節をから炒りする。<br>3 鶏卵を割る。<br>【二次汚染に注意する】<br>4 釜にごま油を入れ、弱火で<br>にんにくを炒め、豚肉・にんじん・<br>もやし・にがうりを入れ、<br>炒める。<br>5 火が通ったら調味する。<br>≪卵(ア)別鍋に取り分け、<br>削り節を入れる≫<br>6 鶏卵をといて流し入れ、炒める。<br>7 削り節を入れる。<br>【じゅうぶん加熱されたか確認する】<br><br><b>●すまし汁</b><br>1 だしをとる。<br>2 豆腐を切り、流水に通す。<br>3 ねぎ・えのきたけを切る。<br>4 わかめを切る。<br>5 だし汁に豆腐・えのきたけを入れ、<br>煮えたら調味する。<br>6 ねぎ・わかめを入れる。<br><br><b>●まぐろの油みそ</b><br>1 まぐろ油漬をザルにあける。<br>【一袋ずつ異物混入がないか<br>確認する】<br>2 しょうがを切る。<br>3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを<br>炒め、まぐろ油漬を入れる。<br>4 調味料・水を入れ、炒りつける。<br>【じゅうぶん加熱されたか確認する】 |                        |  |
|  | 【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  | 鶏卵       |             | 23.26    | 14       | 20     |   |                        |  |
|  | 豚肉       |             |          |          | 20     |   |                        |  |
|  | もやし      |             | 30.93    | 3        | 30     |   |                        |  |
|  | にんじん     | せん          | 7.78     | 10       | 7      |   |                        |  |
|  | ◆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)   |             |          |          | 0.4    |   |                        |  |
|  | ごま油      |             |          |          | 0.7    |   |                        |  |
|  | しょうゆ     |             |          |          | 1      |   |                        |  |
|  | 砂糖(上白)   |             |          |          | 0.3    |   |                        |  |
| 酒  |          |             |          | 0.5      |        |   |                        |  |
| 食塩   |          |             |          | 0.3      |        |   |                        |  |
| すまし汁   | 絹ごし豆腐    | 1cm角        |          |          | 20     |   |                        |  |
|  | ねぎ       | 小口          | 10       | 20       | 8      |   |                        |  |
|  | えのきたけ    | 2cm         | 5.89     | 15       | 5      |   |                        |  |
|  | わかめ(生)   | 2cm         |          |          | 2      |   |                        |  |
|  | しょうゆ     |             |          |          | 0.6    |   |                        |  |
|  | 食塩       |             |          |          | 0.7    |   |                        |  |
|  | 削り節(薄)   |             |          |          | 1.5    |   |                        |  |
|  | 水        |             |          |          | 120    |   |                        |  |
|  | まぐろの油みそ  | まぐろ油漬(フレーク) |          |          |        | 25  |                        |  |
|  |          | しょうが        | みじん      | 0.25     | 20     | 0.2   |                        |  |
| 米白絞油   |          |             |          |          | 0.5    |   |                        |  |
| 含蜜糖  |          |             |          |          | 1      |   |                        |  |
| 砂糖(上白)   |          |             |          |          | 1      |   |                        |  |
| 赤色辛みそ  |          |             |          |          | 2.5    |   |                        |  |
| みりん  |          |             |          |          | 0.8    |   |                        |  |
| 酒  |          |             |          |          | 0.8    |   |                        |  |
| 水  |          |             |          |          | 3      |   |                        |  |
|  |          |             |          |          |        |   |                        |  |
|  |          |             |          |          |        |   |                        |  |
| おかずの総量(配食量)  |          |             |          |          |        |   |                        |  |
|  |          |             |          |          |        | ゴーヤ<br>チャンプルー   | すまし汁                   | まぐろの油みそ  |
|  |          |             |          |          |        | 69  | 134                    | 29   |
|  |          |             |          |          |        | ( )   | ( )                    | ( )  |

| 実施日  | AB班           | CD班      | EF班      | GH班      | 校長     | 主任  | 記入者                     | 記事  |     |
|--|---------------|----------|----------|----------|--------|---|-------------------------|---|-----|
| 7月   | 13<br>(月)     | 6<br>(月) | 1<br>(水) | 3<br>(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(オクラ)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。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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     | <b>●栄養満点丼の具</b><br>1 ひじきをもどし、水をきる。<br>2 乾燥大豆をもどす。<br>3 チキンブイオンを別容器にあげる。<br>【一袋ずつ異物混入がないか確認する】<br>4 しらたきを切り、下ゆでする。<br>5 こまつなを切り、ゆでる。<br>【じゅうぶん水冷する。<br>加熱した食材は素手で扱わない】<br>6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。<br>7 ごまを切る。<br>8 釜にごま油を入れ、弱火で<br>にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒める。<br>9 ひき肉を入れよく炒め、乾燥大豆・<br>にんじん・ひじき・しらたきを炒める。<br>10 チキンブイオン・水を入れ、<br>調味する。<br>11 ごま・こまつなを入れる。<br>【じゅうぶん加熱されたか確認する】<br><br><b>●きびなごフライ</b><br>1 きびなごフライを油の温度170～<br>180℃で揚げる。<br>【中心温度75℃以上1分間または<br>85℃達温を確認する】<br>≪(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照≫<br><br><b>●みそ汁</b><br>1 だしをとる。<br>2 油揚げを油抜きし、切る。<br>3 たまねぎ・オクラを切る。<br>4 だし汁にたまねぎを入れる。<br>5 煮えたら、油揚げを入れ、<br>みそを入れる。<br>6 オクラを入れる。 |                         |   |     |
|  | 【中】ごはん        | ※176     |          |          | 80     |   |                         |   |     |
|  | 【高】ごはん        | ※198     |          |          | 90     |   |                         |   |     |
| 牛乳   | 牛乳            |          |          |          | 206    |   |                         |   |     |
|  |               |          |          |          |        |   |                         |   |     |
| 栄養満点丼の具  | 豚肉(ひき)        |          |          |          | 20     |   |                         |   |     |
|  | 乾燥大豆(粒状)      |          |          |          | 2      |   |                         |   |     |
|  | にんじん          | せん       | 11.12    | 10       | 10     |   |                         |   |     |
|  | こまつな          | 2cm      | 10.59    | 15       | 9      |   |                         |   |     |
|  | にんにく          | みじん      | 0.44     | 9        | 0.4    |   |                         |   |     |
|  | しょうが          | みじん      | 0.38     | 20       | 0.3    |   |                         |   |     |
|  | しらたき          | 2cm      |          |          | 10     |   |                         |   |     |
|  | ひじき           |          |          |          | 2      |   |                         |   |     |
|  | 炒りごま(白)       | 切る       |          |          | 2      |   |                         |   |     |
|  | ごま油           |          |          |          | 0.5    |   |                         |   |     |
|  | しょうゆ          |          |          |          | 3.9    |   |                         |   |     |
|  | 砂糖(上白)        |          |          |          | 1.3    |   |                         |   |     |
|  | 酒             |          |          |          | 1      |   |                         |   |     |
|  | トウバンジャン       |          |          |          | 0.1    |   |                         |   |     |
| チキンブイオン  |               |          |          | 3        |        |   |                         |   |     |
| 水  |               |          |          | 5        |        |   |                         |   |     |
| 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  | 油揚げ           | 短冊       |          |          | 5      |   |                         |   |     |
|  | たまねぎ          | うす       | 31.92    | 6        | 30     |   |                         |   |     |
|  | オクラ           | 3mm小口    | 5.89     | 15       | 5      |   |                         |   |     |
|  | 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)  |               |          |          |          |        |   |                         |   |     |
|  |               |          |          |          |        |   | 栄養満点丼の具                 | きびなごフライ   | みそ汁 |
|  |               |          |          |          |        |   | 64                      | 36  | 141 |
|  |               |          |          |          |        |   | ( )                     | ( )   | ( ) |

| 実施日  | AB班       | CD班      | EF班       | GH班      | 校長     | 主任   | 記入者   | 記事   |  |
|--|-----------|----------|-----------|----------|--------|------|---|--|--|
| 7月   | 15<br>(水) | 1<br>(水) | 13<br>(月) | 8<br>(水) |        |      |   |  |  |
| 実施人員   | 在籍数       | 欠席数      | 実施数       | 天気       |        |      |   | 献立のねらい<br>旬の食品(えだまめ)の特徴について知る  |  |
| 児童   |           |          |           |          | 教室     | 調理室  | 倉庫  |  |  |
| 教職員  |           |          |           | 温度       | ℃      | ℃    | ℃   | 盛りつけ例<br> |  |
| 計  |           |          |           | 湿度       | %      | %    | %   |  |  |
| 検食状況 (時分) 検食者名<br><input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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》<br>●牛丼の具<br>1 たまねぎ・しょうがを切る。<br>2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、牛肉・たまねぎを入れよく炒める。<br>3 調味料を入れて煮る。<br>(汁が少し残る程度)<br>●えだまめ<br>1 えだまめをゆでる。<br>【じゅうぶん水冷する。<br>加熱した食材は素手で扱わない】<br>2 塩をふる。<br>●みそ汁<br>1 だしをとる。<br>2 油揚げを油抜きし、切る。<br>3 こまつなを切り、下ゆでする。<br>4 じゃがいも・たまねぎを切る。<br>5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れる。<br>6 煮えたら、油揚げ・みそを入れる。<br>7 こまつなを入れる。 |  |  |
|  |           |          | 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    |      |   |  |  |
| 牛丼の具   | 牛肉浜ビーフ    |          |           |          | 40     |      |   |  |  |
|  | たまねぎ      | くし       | 58.52     | 6        | 55     |      |   |  |  |
|  | しょうが      | みじん      | 0.38      | 20       | 0.3    |      |   |  |  |
|  | 米白絞油      |          |           |          | 0.5    |      |   |  |  |
|  | しょうゆ      |          |           |          | 4.6    |      |   |  |  |
|  | 砂糖(上白)    |          |           |          | 1.6    |      |   |  |  |
|  | みりん       |          |           |          | 1      |      |   |  |  |
|  | 酒         |          |           |          | 1.5    |      |   |  |  |
| えだまめ   | えだまめ      |          | 27.28     | 45       | 15     |      |   |  |  |
|  | 食塩        |          |           |          | 0.22   |      |   |  |  |
| みそ汁  | 油揚げ       | 短冊       |           |          | 5      |      |   |  |  |
|  | じゃがいも     | 7mmいちよう  | 22.23     | 10       | 20     |      |   |  |  |
|  | たまねぎ      | うす       | 10.64     | 6        | 10     |      |   |  |  |
|  | こまつな      | 2cm      | 5.89      | 15       | 5      |      |   |  |  |
|  | 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)   |  |  |
|  |           |          | 牛丼の具      | えだまめ     | みそ汁    |      |   |  |  |
|  |           |          | 83        | 27       | 140    |      |   |  |  |
|  |           |          | ( )       | ( )      | ( )    |      |   |  |  |

| 実施日  | AB班         | CD班       | EF班      | GH班       | 校長  | 主任   | 記入者                    | 記事           |
|--|-------------|-----------|----------|-----------|---|--|------------------------|--------------|
| 7月   | 14<br>(火)   | 15<br>(水) | 8<br>(水) | 10<br>(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                     | 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。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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  | <b>●肉じゃが</b><br>1 しらたきを切り、下ゆでする。<br>2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。<br>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。<br>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。<br><br><b>●磯香あえ</b><br>1 キャベツを切り、ゆでる。<br>【じゅうぶん水冷する。<br>加熱した食材は素手で扱わない】<br>2 きざみのりを弱火でから炒りする。<br>【乾燥剤を確実に取り除く】<br>【じゅうぶん加熱されたか確認する】<br>【加熱した食材は素手で扱わない】<br>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。<br><br><b>●だいずとじゃこの炒り煮</b><br>1 だいずを別容器にあげる。<br>【一袋ずつ異物混入がないか確認する】<br>2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。<br>【熱湯に通した後、放置しない】<br>3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。<br>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。<br>5 ごまを入れる。<br>(やわらかめに仕上げ) |                        |              |
|  | 【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      | 66.67    | 10        | 60  |  |                        |              |
|  | たまねぎ        | くし        | 58.52    | 6         | 55  |  |                        |              |
|  | にんじん        | 乱         | 22.23    | 10        | 20  |  |                        |              |
|  | しらたき        | 3cm       |          |           | 30  |  |                        |              |
|  | 米白絞油        |           |          |           | 0.7   |  |                        |              |
|  | しょうゆ        |           |          |           | 5   |  |                        |              |
|  | 砂糖(上白)      |           |          |           | 2.1   |  |                        |              |
|  | みりん         |           |          |           | 1   |  |                        |              |
|  | 酒           |           |          |           | 1.5   |  |                        |              |
|  | 食塩          |           |          |           | 0.1   |  |                        |              |
| 磯香あえ   | キャベツ        | 短冊        | 52.95    | 15        | 45  |  |                        |              |
|  | きざみのり       |           |          |           | 0.3   |  |                        |              |
|  | しょうゆ        |           |          |           | 1.8   |  |                        |              |
|  | 食塩          |           |          |           | 0.1   |  |                        |              |
| 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) |           |          |           | 3   |  |                        |              |
|  | 炒りごま(白)     |           |          |           | 2   |  |                        |              |
|  | 米白絞油        |           |          |           | 0.2   |  |                        |              |
|  | しょうゆ        |           |          |           | 1.3   |  |                        |              |
|  | 砂糖(上白)      |           |          |           | 0.7   |  |                        |              |
|  | 酒           |           |          |           | 1   |  |                        |              |
|  | 水           |           |          |           | 1   |  |                        |              |
|  |             |           |          |           |   |  |                        |              |
|  |             |           |          |           |   |  |                        |              |
| おかずの総量(配食量)  |             |           |          |           |   |  |                        |              |
|  |             |           |          |           |   | 肉じゃが   | 磯香あえ                   | だいずとじゃこの炒り煮  |
|  |             |           |          |           |   | 158  | 40                     | 18           |
|  |             |           |          |           |   | ( )  | ( )                    | ( )          |

| 実施日  | AB班       | CD班       | EF班      | GH班      | 校長     | 主任  | 記入者                               | 記事   |
|--|-----------|-----------|----------|----------|--------|---|-----------------------------------|--|
| 7月   | 7<br>(火)  | 10<br>(金) | 2<br>(木) | 9<br>(木) |        |   |                                   |  |
| 実施人員   | 在籍数       | 欠席数       | 実施数      | 天気       |        |   |                                   | 献立のねらい<br>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       | ℃      | ℃   | ℃                                 |  |
| 計  |           |           |          | 湿度       | %      | %   | %                                 |  |
| 検食状況 (時分) 検食者名<br><input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。 |           |           |          |          |        |   |                                   | 盛りつけ例<br> |
| 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》<br>●チリコンカン |  |
|  |           |           | 使用量(g)   | 廃棄率(%)   | 可食量(g) |   |                                   |  |
| はいがパン  | 【低】はいがパン  | ※62       |          |          | 40     | 1 だいずを別容器にあける。<br>【一袋ずつ異物混入がないか確認する】<br>2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。<br>【一缶ずつ異物混入がないか確認する】<br>3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。<br>4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。<br>5 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。<br>6 煮えたらカットトマトを入れる。<br>≪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≫<br>7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、だいずを入れ煮る。<br>8 ワイン・チリパウダーを入れる。<br>●キャベツサラダ<br>1 甘酢を作る。<br>【じゅうぶん冷ます】<br>2 キャベツを切り、加熱処理する。<br>【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】<br>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。<br>●すいか<br>1 へたをとり、1/32に切る。<br>【包丁・まな板は洗浄・消毒したものを使用する】<br>【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   | だいず(水煮)   |           |          |          | 34     |   |                                   |  |
|  | 豚肉        |           |          |          | 20     |   |                                   |  |
|  | たまねぎ      | 1cm角      | 42.56    | 6        | 40     |   |                                   |  |
|  | 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) |           |          |          | 5      |   |                                   |  |
|  | 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)    |           |          |          | 0.8    |   |                                   |  |
|  | 食塩        |           |          |          | 0.6    |   |                                   |  |
|  | こしょう      |           |          |          | 0.02   |   |                                   |  |
| チリパウダー   |           |           |          | 0.3      |        |   |                                   |  |
| 水  |           |           |          | 20       |        |   |                                   |  |
| キャベツサラダ  | キャベツ      | せん        | 47.06    | 15       | 40     |   |                                   |  |
|  | ◆砂糖(上白)   |           |          |          | 0.65   |   |                                   |  |
|  | ◆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                           |  |
|  |           |           |          |          |        |   | 144                               |  |
|  |           |           |          |          |        |   | 36                                |  |
|  |           |           |          |          |        |   | ( ) ( ) ( )                       |  |

| 実施日  | AB班         | CD班       | EF班      | GH班      | 校長     | 主任   | 記入者   | 記事  |
|--|-------------|-----------|----------|----------|--------|------|---|---|
| 7月   | 1<br>(水)    | 13<br>(月) | 3<br>(金) | 2<br>(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  | 夏野菜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<br><input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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    | ※49       |          |          | 30     |      | <b>●夏野菜のスパゲティ</b><br>1 まぐる油漬をザルにあける。<br>【一袋ずつ異物混入がないか確認する】<br>2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。<br>【一缶ずつ異物混入がないか確認する】<br>3 ピーマンを切り、ゆでる。<br>【じゅうぶん水冷する。<br>加熱した食材は素手で扱わない】<br>4 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。<br>5 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・カットトマトを入れ調味し、まぐる油漬を入れる。<br><<小麦(ア) 別鍋に取り分け、ピーマンを入れる>><br>6 スパゲティをかためにゆでる。<br>【はね水による二次汚染に注意する】<br>7 スパゲティを入れる。<br>8 ピーマンを入れる。<br>【じゅうぶん加熱されたか確認する】 |   |
|  | 【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      |           |          |          | 25     |      | <b>●フレンチサラダ</b><br>1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。<br>【じゅうぶん水冷する。<br>加熱した食材は素手で扱わない】<br>2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。<br>3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。<br>(ドレッシング一人6g)<br><br><b>●ヨーグルト</b><br>1 ヨーグルトをクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。<br><<乳(ア)提供しない>>   |   |
|  | ◆食塩         |           |          |          | 0.5    |      |   |   |
|  | まぐる油漬(フレーク) |           |          |          | 25     |      |   |   |
|  | たまねぎ        | うす        | 31.92    | 6        | 30     |      |   |   |
|  | トマト         | 1.5cm角    | 20.62    | 3        | 20     |      |   |   |
|  | トマト缶(カット)   |           |          |          | 10     |      |   |   |
|  | なす          | 7mmいちょう   | 8.89     | 10       | 8      |      |   |   |
|  | ズッキーニ       | 4mmいちょう   | 5.21     | 4        | 5      |      |   |   |
|  | ピーマン        | せん        | 5.89     | 15       | 5      |      |   |   |
|  | にんにく        | みじん       | 0.55     | 9        | 0.5    |      |   |   |
|  | オリーブ油       |           |          |          | 0.7    |      |   |   |
|  | 食塩          |           |          |          | 1.2    |      |   |   |
| こしょう   |             |           |          | 0.03     |        |      |   |   |
| フレンチサラダ  | キャベツ        | せん        | 47.06    | 15       | 40     |      |   |   |
|  | きゅうり        | 2mm輪      | 10.21    | 2        | 10     |      |   |   |
|  | ◆米サラダ油      |           |          |          | 3      |      |   |   |
|  | ◆しょうゆ       |           |          |          | 0.2    |      |   |   |
|  | ◆砂糖(上白)     |           |          |          | 0.4    |      |   |   |
|  | ◆穀物酢        |           |          |          | 2.2    |      |   |   |
|  | ◆食塩         |           |          |          | 0.25   |      |   |   |
|  | ◆こしょう       |           |          |          | 0.02   |      |   |   |
| ◆からし   |             |           |          | 0.03     |        |      |   |   |
| ヨーグルト  | ヨーグルト       |           |          |          | 80     |      |   |   |
| おかずの総量(配食量)  |             |           |          |          |        |      |   |   |
|  |             | 夏野菜のスパゲティ | フレンチサラダ  |          |        |      |   |   |
|  |             | 154       | 43       |          |        |      |   | ( ) ( ) ( )   |



| 実施日  | AB班        | CD班      | EF班       | GH班      | 校長          | 主任    | 記入者  | 記事  |
|--|------------|----------|-----------|----------|-------------|-------|--|---|
| 7月   | 17<br>(金)  | 3<br>(金) | 16<br>(木) | 6<br>(月) |             |       |  |   |
| 実施人員   | 在籍数        | 欠席数      | 実施数       | 天気       |             |       |  | 献立のねらい<br>食べ物の3つのはたらきについて知る   |
| 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 style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <br/>チーズ         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>海藻サラダ         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>牛乳         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <br/>丸パン         </div> <div style="text-align: center;"> <br/> </div> <div style="text-align: center;"> <br/>カレービーンズシチュー         </div> </div> |
| <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。<br><input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。<br><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》<br>●カレービーンズシチュー<br>1 だいずを別容器にあける。<br>【一袋ずつ異物混入がないか確認する】<br>2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。<br>3 カレールーを作る。<br>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。<br>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。<br>6 煮えたらだいずを入れ、調味する。<br>《乳小麦(ア)別鍋に取り分け、弱火でよく煮込む》<br>7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。<br>●海藻サラダ<br>1 甘酢を作る。<br>【じゅうぶん冷ます】<br>2 ごまを炒って切りごまにする。<br>【じゅうぶん冷ます】<br>3 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。<br>【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】<br>4 海藻ミックスを加熱処理する。<br>【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】<br>5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。<br>●チーズ<br>1 チーズをクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。<br>《乳(ア)提供しない》 |   |
|  |            |          | 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         |       |  |   |
| カレービーンズシチュー  | だいず(水煮)    |          |           |          | 34          |       |  |   |
|  | 豚肉         |          |           |          | 20          |       |  |   |
|  | じゃがいも      | 1.5cm角   | 50        | 10       | 45          |       |  |   |
|  | たまねぎ       | 1.5cm角   | 53.2      | 6        | 50          |       |  |   |
|  | にんじん       | 1cm角     | 16.67     | 10       | 15          |       |  |   |
|  | 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      |          |           |          | 0.7         |       |  |   |
|  | トマトケチャップ   |          |           |          | 1           |       |  |   |
|  | 中濃ソース      |          |           |          | 2.5         |       |  |   |
|  | しょうゆ       |          |           |          | 1           |       |  |   |
|  | 食塩         |          |           |          | 0.7         |       |  |   |
| 水  |            |          |           | 50       |             |       |  |   |
| 海藻サラダ  | キャベツ       | 短冊       | 35.3      | 15       | 30          |       |  |   |
|  | きゅうり       | 2mm輪     | 10.21     | 2        | 10          |       |  |   |
|  | 海藻ミックス(国産) |          |           |          | 0.6         |       |  |   |
|  | 炒りごま(白)    | 切る       |           |          | 2           |       |  |   |
|  | ◆しょうゆ      |          |           |          | 2.8         |       |  |   |
|  | ◆砂糖(上白)    |          |           |          | 1.2         |       |  |   |
|  | ◆穀物酢       |          |           |          | 2.4         |       |  |   |
|  | ◆食塩        |          |           |          | 0.1         |       |  |   |
|  | ごま油        |          |           |          | 0.4         |       |  |   |
|  | チーズ        | チーズ15    |           |          |             | 15    |  |   |
| おかずの総量(配食量)  |            |          |           |          |             |       |  |   |
|  |            |          |           |          | カレービーンズシチュー | 海藻サラダ |  |   |
|  |            |          |           |          | 180         | 51    |  |   |
|  |            |          |           |          | ( )         | ( )   |  |   |