

想定献立

<調理法>炊：炊飯／釜：釜調理／ス：スチコン調理／揚：揚げ調理／和：和え調理／直：中学校直送品

<食器>椀：飯椀・汁椀／皿：主菜皿／小皿：副菜皿

<食缶>飯缶：米飯用／汁缶：汁物用／中缶：煮物用／和え缶：和え物用／焼き缶：天ぷら・焼き物用

<アレルギー除去食> 卵除去 乳除去

1週目

A 献立

A①(月)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
豚肉のしょうが焼き	釜	皿	中缶
スパゲティサラダ	和	小皿	和え缶
野菜スープ	釜	椀	汁缶

B 献立

B①(月)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
魚の卵抜きマヨネーズ焼き	ス	小皿	焼き缶
とうがんのそばろ煮	釜	皿	中缶
じゃがいものみそ汁	釜	椀	汁缶
味つけのり			

A②(火)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
すき焼き	釜	椀	汁缶
ちくわの磯辺揚げ	揚	皿	焼き缶
ピーマンとにんじんの塩昆布炒め	釜	小皿	和え缶

B②(火)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
豚肉のしょうが焼き	釜	皿	中缶
スパゲティサラダ	和	小皿	和え缶
野菜スープ	釜	椀	汁缶

A③(水)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	皿	飯缶
牛乳	直		
ポークカレー	釜	椀	汁缶
ザワークラウト	釜	椀	中缶
みかんの缶詰	和	小皿	和え缶

B③(水)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
すき焼き	釜	椀	汁缶
ちくわの磯辺揚げ	揚	皿	焼き缶
ピーマンとにんじんの塩昆布炒め	釜	小皿	和え缶

A④(木)	調理法	食器	食缶
食パン	直		
牛乳	直		
ミートスパゲティ	釜	椀	汁缶
野菜ソテー	釜	椀	中缶
鶏のコーンフレイクフライ(製品)	揚	皿	焼き缶
スライスチーズ	直		

B④(木)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	皿	飯缶
牛乳	直		
ポークカレー	釜	椀	汁缶
ザワークラウト	釜	椀	中缶
みかんの缶詰	和	小皿	和え缶

A⑤(金)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
煮しめ	釜	皿	中缶
ぶりの照り焼き	ス	小皿	焼き缶
みそ雑煮	釜	椀	汁缶

B⑤(金)	調理法	食器	食缶
食パン	直		
牛乳	直		
ミートスパゲティ	釜	椀	汁缶
野菜ソテー	釜	椀	中缶
鶏のコーンフレイクフライ(製品)	揚	皿	焼き缶
スライスチーズ	直		

2週目

A 献立

A⑥(月)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
まぐろとじゃがいものごまねぎソース	揚	皿	中缶
コーンとごぼうの炒めサラダ	釜	小皿	和え缶
かす汁	釜	椀	汁缶

B 献立

B⑥(月)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
煮しめ	釜	皿	中缶
ぶりの照り焼き	ス	小皿	焼き缶
みそ雑煮	釜	椀	汁缶

A⑦(火)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
ラフテー	ス	小皿	和え缶
ゴーヤチャンプル	釜	皿	中缶
もずくのすまし汁	釜	椀	汁缶
冷凍パイ	直		

B⑦(火)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
まぐろとじゃがいものごまねぎソース	揚	皿	中缶
コーンとごぼうの炒めサラダ	釜	小皿	和え缶
かす汁	釜	椀	汁缶

A⑧(水)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
うま煮	釜	皿	中缶
じゃこ豆	揚	小皿	和え缶
すまし汁	釜	椀	汁缶

B⑧(水)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
ラフテー	ス	小皿	和え缶
ゴーヤチャンプル	釜	皿	中缶
もずくのすまし汁	釜	椀	汁缶
冷凍パイ	直		

A⑨(木)	調理法	食器	食缶
大きいコッペパン	直		
牛乳	直		
マカロニのクリーム煮	釜	椀	汁缶
ポイルサラダ	釜	椀	中缶
焼きウインナー	ス	小皿	焼き缶
ケチャップ			

B⑨(木)	調理法	食器	食缶
混ぜ込みごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
うま煮	釜	皿	中缶
じゃこ豆	揚	小皿	和え缶
すまし汁	釜	椀	汁缶

除去食 2種

A⑩(金)	調理法	食器	食缶
混ぜ込みごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
酢豚	揚・釜	皿	中缶
中華スープ	釜	椀	汁缶
シャインマスカットゼリーミックス	和	小皿	和え缶

B⑩(金)	調理法	食器	食缶
大きいコッペパン	直		
牛乳	直		
マカロニのクリーム煮	釜	椀	汁缶
ポイルサラダ	釜	椀	中缶
焼きウインナー	ス	小皿	焼き缶
ケチャップ			

3週目

A 献立

A⑪(月)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
皿うどん(めん)	直	皿	
皿うどん(具)	釜	椀	汁缶
ひじきと大豆の煮もの みかん	釜	小皿	中缶 焼き缶

B 献立

B⑪(月)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
酢豚	揚・釜	皿	中缶
中華スープ	釜	椀	汁缶
シャインマスカットゼリーミックス	和	小皿	和え缶

A⑫(火)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
いわしフライ	揚	皿	焼き缶
きんぴられんこん	釜	小皿	中缶
大根のみそ汁	釜	椀	汁缶

B⑫(火)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
皿うどん(めん)	直	皿	
皿うどん(具)	釜	椀	汁缶
ひじきと大豆の煮もの みかん	釜	小皿	中缶 焼き缶

A⑬(水)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
干草焼き	ス	皿	焼き缶
カミカミもやし	釜	小皿	和え缶
米粉めんのすまし汁	釜	椀	汁缶

B⑬(水)	調理法	食器	食缶
ごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
いわしフライ	揚	皿	焼き缶
きんぴられんこん	釜	小皿	中缶
大根のみそ汁	釜	椀	汁缶

A⑭(木)	調理法	食器	食缶
コッペパン	直		
牛乳	直		
坦々つけ麺	釜	椀	汁缶
めん	直	椀	
白身魚フライ(米粉)(製品)	揚	皿	焼き缶
ほうれん草のごま和え	和	小皿	和え缶

B⑭(木)	調理法	食器	食缶
炊き込みごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
干草焼き	ス	皿	焼き缶
カミカミもやし	釜	小皿	和え缶
米粉めんのすまし汁	釜	椀	汁缶

A⑮(金)	調理法	食器	食缶
炊き込みごはん	炊	椀	飯缶
牛乳	直		
魚の卵抜きマヨネーズ焼き	ス	皿	焼き缶
とうがんのそぼろ煮	釜	小皿	中缶
じゃがいものみそ汁	釜	椀	汁缶
味つけのり			

B⑮(金)	調理法	食器	食缶
コッペパン	直		
牛乳	直		
坦々つけ麺	釜	椀	汁缶
めん	直	椀	
白身魚フライ(米粉)(製品)	揚	皿	焼き缶
ほうれん草のごま和え	和	小皿	和え缶

想定献立(詳細)

曜日	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
材料名及び使用料(円)	■ごはん 無洗米 100 軽く洗米し炊飯	■ごはん 無洗米 100 軽く洗米し炊飯	■ごはん 無洗米 100 軽く洗米し炊飯	■食パン 食パン 93	■ごはん 無洗米 100 軽く洗米し炊飯
	■牛乳 牛乳 206	■牛乳 牛乳 206	■牛乳 牛乳 206	■牛乳 牛乳 206	■牛乳 牛乳 206
	■豚肉のしょうが焼き 豚もも肉(厚切り) 70	■すきやき 牛肩ロース肉 30	■ポークカレー 豚肩ロース肉 30	■ミートスパゲティ 牛もも肉(細切り) 20	■煮しめ 鶏混合肉 20
	土しょうが 0.5 みじん切り	糸こんにゃく 20 湯通し	土しょうが 0.1 みじん切り	スパゲティ 40 ゆでる	こんにゃく 24 湯通し
	玉ねぎ 40	焼き豆腐 20	にんにく 0.1 みじん切り	玉ねぎ 40 みじん切り	金時にんじん 15
	にんじん 10	玉ねぎ 40	赤ワイン 1	にんじん 10 みじん切り	ごぼう(乱切り) 15
	ピーマン 10	もやし 20	じゃがいも 50	マッシュルーム 5	れんこん 15
	みりん 1	青ねぎ 10	玉ねぎ 50	パセリ 1 みじん切り	たけのこ 10
	濃口しょうゆ 4	えのきだけ 10	にんじん 20	ケチャップ 15	さやいんげん 5
	なたね白絞油 0.5	さとう 2	牛乳(調理用) 5	ウスターソース 2.5	角切り昆布 1
	■スパゲティサラダ	濃口しょうゆ 5	小麦粉 6.5	トンカツソース 2.5	さとう 1.5
	スパゲティ 15	なたね白絞油 1	バター 2	塩 0.4	みりん 1
	にんじん 10	■ちくわの磯辺揚げ	なたねサラダ油 2	こしょう 0.01	薄口しょうゆ 3.5
	きゅうり 10	ちくわ(1本) 50	カレー粉 0.9	なたね白絞油 1	削り節 2
	ホールコーン(冷) 10	青のり 0.3	ケチャップ 3.6	■野菜ソテー	■ぶりの照り焼き
	塩 0.1	小麦粉 8	ウスターソース 1.8	バラベーコン 15	ぶり 60
	こしょう 0.01	水	トンカツソース 1.8	キャベツ 30	しょうが 1 すりおろす
	エッグウアマヨネーズ 10	なたね白絞油 6	チャツネ 2.4	玉ねぎ 20	みりん 2.4
	■野菜スープ	■ピーマンとにんじんの塩昆布炒め	濃口しょうゆ 0.6	チンゲンサイ 20	酒 1.2
	ヨーグルト 10	ピーマン 25	塩 0.9	たけのこ 10	濃口しょうゆ 3.6
	玉ねぎ 30	にんじん 15	こしょう 0.01	にんじん 10	■みそ雑煮
	えのきだけ 10	塩昆布 0.3	ポークスープ 55	濃口しょうゆ 3.5	白玉もち(冷) 25
	にんじん 10	塩 0.5	なたね白絞油 1	塩 0.2	里いも(皮むき) 20 生
	青ねぎ 3	ごま油 0.5	■ザワークラウト	こしょう 0.01	大根 20
	薄口しょうゆ 5		バラベーコン 10	なたね白絞油 1	にんじん 10
	こしょう 0.01		キャベツ 60	■鶏のコーンフレイクフライ	青ねぎ 5
	出し削り 2		米酢 1.5	若鶏コーンフレイクフライ 40	白みそ 10
	だし汁 130		塩 0.1	なたね白絞油 6	みそ 5
		こしょう 0.01	■スライスチーズ	削り節 2	
		なたね白絞油 0.5	スライスチーズ 20	だし汁 130	
		■みかんの缶詰			
		みかん缶詰 40			

曜日	月	火	水	木	金
日	11	12	13	14	15
材料名及び使用料(%)	■ごはん(減)	■ごはん	■ごはん	■コッパン	■炊き込みごはん
	無洗米 85 軽く洗米し炊飯	無洗米 100 軽く洗米し炊飯	無洗米 100 軽く洗米し炊飯	コッパン 89	無洗米 100 炊飯時 炊き込む 炊き込み用具材 30
	■牛乳	■牛乳	■牛乳	■牛乳	■牛乳
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
	■皿うどん	■いわしフライ	■千草焼き	■坦々つけ麺	■魚の卵抜きマヨネーズ焼き
	皿うどん種 30 個装 直送	いわし(冷) 40 } 解凍	卵 40	豚ミンチ肉 25 } 炒める	■魚の卵抜きマヨネーズ焼き
	豚もも肉 30	塩 0.1 } 下味	みりん 0.5	しょうが 0.5 } すりおろす	魚切り身(冷) 60 解凍
	紫いか(冷) 20 解凍	こしょう 0.01 } 揚げる	塩 0.1	にんにく 0.5 } すりおろす	玉ねぎ 5 みじん切り
	ちくわ 10	小麦粉 8	ささみフレーク 10	酒 0.5	にんじん 5 みじん切り
	キャベツ 40	パン粉(乾) 13	玉ねぎ 10	玉ねぎ 30	パセリ 0.2 みじん切り
	もやし 30	なたね白絞油 6	にんじん 10	たけのこ(せん切り) 5	卵抜きマヨネーズ 10
	玉ねぎ 25	■とんかつソース(クラス1本)	青ねぎ 3	チンゲンサイ 20	塩 0.1
	にんじん 15	トウモロコシ(300g) 10	干しいたけ 0.5 もどす	干しいたけ 1 もどす	こしょう 0.01
	ウスターソース 5	■きんぴられんこん	さとう 0.5	コチュジャン 1	紙カップ 1個
	濃口しょうゆ 1	れんこん 30	薄口しょうゆ 1	豆板醤 0.03	■とうがんのそぼろ煮
	塩 0.3	ちくわ 10	塩 0.1	ラー油 0.1	とうがん 40
	こしょう 0.01	にんじん 10	なたね白絞油 1	塩 0.1	鶏ミンチ肉 10
	でんぷん 1.5	白ごま(炒) 1	■カミカミもやし	こしょう 0.01	土しょうが 0.3 みじん切り
	鶏がらスープ 50	さとう 2	もやし 40 ゆでる	濃口しょうゆ 1.5	青ねぎ 3
	なたね白絞油 1	薄口しょうゆ 2	にんじん 10	ポークスープ 1.30	さとう 1.5
	■ひじきと大豆の煮物	なたね白絞油 0.5	青ねぎ 1	なたね白絞油 0.5	みりん 1
	ひじき 2 もどす	■大根のみそ汁	にんにく 0.1 } すりおろす	■つけ麺	薄口しょうゆ 1.5
	大豆(冷) 15	大根 30	白ごま(炒) 0.2 } 炒る	焼きそばめん 70 炒める	濃口しょうゆ 1.5
	油揚げ 5	油揚げ 5	さとう 0.8 } タレ	キャベツ 25	でんぷん 1
	つきこんにゃく 12 湯通し	にんじん 10	濃口しょうゆ 3	塩 0.1	削り節 1
	にんじん 10	青ねぎ 5	ごま油 0.3	こしょう 0.01	■じゃがいものみそ汁
	さとう 1.5	わかめ(カット) 2	なたね白絞油 0.3	なたね白絞油 2	じゃがいも 30
	みりん 1	龍王みそ 11	■米粉めんのすまし汁	■白身魚フライ	油揚げ 5
	濃口しょうゆ 2	煮干し 3	米粉めん 10	米粉の白身魚フライ 60	玉ねぎ 20
	薄口しょうゆ 1	煮干しだし 130	玉ねぎ 20	なたね白絞油 9	にんじん 10
出し削り 1		えのきたけ 10	■ほうれん草のごま和え	青ねぎ 5	
■みかん		にんじん 10	ほうれん草 40 ゆでる	龍王みそ 11	
みかん(1個) 64		みつば 3	すりごま 1 } タレ	煮干し 3	
		薄口しょうゆ 5	さとう 0.5 } 加熱し	煮干しだし 130	
		削り節 2	濃口しょうゆ 2.5 } 冷やす	■味付けのり	
		出し昆布 0.2		味付けのり 1.5	
		だし汁 130			