

別紙 9 献立及び使用食材一覧（現状）

献立名		牛乳		焼きそば		ハムチーズピカタ				
小型ロールパン		ブロッコリーのドレッシング和え								
食品名	切り方等	アレルギー	使用量 小学校	使用量 中学校						
			g	g						
小型ロールパン										
小型ロールパン 30g			48.00							
牛乳										
牛乳			206.00							
焼きそば										
焼きそばめん	揚げる		50.00		【作り方】 1. 焼きそばめんは、揚げる。野菜は切る。いかはゆでる。 2. 豚肉をいため、火が通ったらにんじん、キャベツ、もやし、いかを加えてさらにいためる。 3. 2に調味料を加えいためる。 4. 3に揚げた焼きそばめんを加えていためる。					
なたね油			5.00							
豚肉			20.00							
いか短冊			15.00							
キャベツ	20mm		50.00							
もやし	切る		20.00							
にんじん	大せん		20.00							
焼きそばソース	}	調味料	10.50							
オイスターソース			0.60							
食塩			0.30							
こしょう			0.03							
なたね油			0.20							
ハムチーズピカタ										
ハムチーズピカタ	焼く		60.00							
なたね油			1.00							
ブロッコリーのドレッシング和え										
ブロッコリー			30.00		【作り方】 1. ブロッコリーはゆでる。 2. 1を冷却しドレッシングで和える。					
和風ドレッシング		3.00								

献立名 中華めん 牛乳 みそラーメン 鶏肉のから揚げ
切干しだいこんのナムル

食品名	切り方等	アレルギー	使用量 小学校 g	使用量 中学校 g
中華めん				
中華めん			200.00	240.00
牛乳				
牛乳			206.00	206.00
みそラーメン				
豚肉			15.00	18.00
はくさい	20mm		30.00	36.00
にんじん	小せん		10.00	12.00
たまねぎ	スライス		10.00	12.00
ホールコーン			15.00	18.00
長ねぎ	5mm		10.00	12.00
味噌ラーメンスープの素			9.00	10.80
ミックスみそ			4.00	4.80
中華だしの素(ごま抜き)			1.00	1.20
しょうゆ			0.20	0.24
食塩			0.10	0.12
こしょう			0.02	0.02
なたね油			0.20	0.24
鶏肉のから揚げ				
鶏肉切身			60.00	70.00
しょうゆ] 下味		4.00	4.80
おろしにんにく			0.30	0.36
おろししょうが			0.50	0.60
酒			1.00	1.20
でんぷん			8.00	9.60
なたね油			5.83	7.00
切干しだいこんのナムル				
ハム短冊			5.00	6.00
切干しだいこん	もどす		3.00	3.60
きゅうり	5mm		10.00	12.00
ナムルの素			4.20	5.04

【作り方】

1. 野菜を切る。
2. 豚肉をいため、火が通ったらにんじん、たまねぎを加えていためる。
3. 水を入れ、調味料を加える。
4. 3にはくさい、ホールコーン、長ねぎを加える。

【作り方】

1. 鶏肉に下味をつける。
2. 1をでんぷんにまぶして揚げる。

【作り方】

1. 切干しだいこんは水でもどし、野菜は切る。
2. ハム、切干しだいこん、きゅうりをゆでる。
3. ナムルの素で和える。

献立名 わかめごはん
いんげんのごま和え

牛乳

茶わん蒸しスープ

かつおフライ

食品名	切り方等	アレルギー	使用量 小学校 g	使用量 中学校 g
わかめごはん				
わかめごはん(ライスパック)			162.00	208.00
牛乳				
牛乳			206.00	206.00
茶わん蒸しスープ				
鶏角切肉			10.00	12.00
卵	割卵	卵除去	30.00	36.00
かまぼこ	切る		15.00	18.00
にんじん	いちょう		10.00	12.00
えのきたけ	切る		10.00	12.00
みつば	切る		3.00	3.60
干しいたけ	もとす		0.50	0.60
でんぷん			0.30	0.36
しろしょうゆ	}	調味料	2.00	2.40
しらつゆ			2.50	3.00
和風だしの素			1.00	1.20
食塩			0.05	0.06
なたね油			0.20	0.24
かつおフライ				
かつおフライ	揚げる		50.00	60.00
なたね油			5.00	6.00
ウスターソース	クラス分け		8.00	8.00
いんげんのごま和え				
さやいんげん	切る		30.00	36.00
ごま和えの素			2.00	2.40

【作り方】

1. 野菜を切り、干しいたけは水でもどす。
2. 鶏角切肉をいため、火が通ったらにんじんをいためる。卵は割卵しておく。
3. 水を入れ灰汁を取り、えのきたけ、かまぼこ、干しいたけを入れ調味料を加える。
4. 水に溶いたでんぷんを入れ、卵を加える。
5. 最後にみつばを入れる。

【作り方】

1. さやいんげんは切り、ゆでる。
2. 1を冷却し、ごま和えの素で和える。

献立名 ごはん

牛乳

わかめスープ

豚丼

【アレルギー対応献立】

食品名	切り方等	アレルギー	使用量 小学校 円	使用量 中学校 円
ごはん				
白飯(ライスパック)			157.00	202.00
牛乳				
牛乳			206.00	206.00
わかめスープ				
ベーコン短冊			15.00	18.00
豆腐	さいのめ 335		25.00	30.00
わかめ	もどす・切る		5.00	6.00
もやし	切る		15.00	18.00
にんじん	小せん		10.00	12.00
ホールコーン			15.00	18.00
長ねぎ	5mm		8.00	9.60
でんぶん			0.50	0.60
豚骨スープ			2.00	2.40
中華だしの素(ごま抜き)			1.00	1.20
しょうゆ	調味料		3.00	3.60
食塩			0.10	0.12
こしょう			0.02	0.02
なたね油			0.20	0.24
豚丼				
豚肉			45.00	54.00
たまねぎ	スライス		35.00	42.00
にんじん	大せん		10.00	12.00
エリンギ	6mm		10.00	12.00
ピーマン	6mm		5.00	6.00
おろししょうが			0.30	0.36
酒			1.00	1.20
しょうゆ	調味料		5.50	6.60
みりん			2.00	2.40
三温糖			2.00	2.40
白ごま			0.30	0.36
一味唐辛子			0.01	0.01
ごま油			0.20	0.24

【作り方】

1. 野菜等は切り、わかめはもどしておく。
2. ベーコンをいため、火が通ったらにんじんを加えいためる。
3. 1に水を加え灰汁を取り、もやし、豆腐、ホールコーンを加える。
4. 2に調味料を加え、でんぶんを入れる。
5. 最後に、わかめ、長ねぎを加える。

【作り方】

1. 野菜を切る。
2. 豚肉をいため、火が通ったらにんじん、たまねぎ、エリンギを入れる。
3. 調味料を加えて、最後にピーマンとごま油を入れる。