

## 献立組み合わせ

	A献立	B献立
1日目	①	④
2日目	②	⑥
3日目	③	⑧
4日目	⑤	⑦
5日目	⑨	⑩
6日目	④	①
7日目	⑥	②
8日目	⑧	③
9日目	⑦	⑤
10日目	⑩	⑨

①

献立名
ご飯 牛乳 カレーライス 焼き鳥
中華サラダ

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下 処 理	作り方・調理方法
ご飯		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	110.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
カレーライス		14L	釜調理	汁椀		
ぶた 中型種肉 もも 赤肉、生	30.00				一口大に乱切り（納入業者が下処理済）	1. 油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんにく、
しょうが 根茎、生	1.00				みじん切り	しょうがを炒める。
にんにく りん茎、生	0.80				みじん切り	
食塩	0.10					2. 人参、じゃがいもを加える。
大豆油	0.50					
じゃがいも 塊茎、生	50.00				一口大に乱切り	3. 水を入れて煮る。
たまねぎ りん茎、生	40.00				くし型切り	
にんじん 根、皮つき	25.00				一口大に乱切り	4. 調味料を加え、味を整える。
カレールウ	15.00					
脱脂粉乳	2.50					
ローリエ	0.01					
焼き鳥		10L	焼き物	平皿		
にわとり 若鶏肉もも皮なし、生	75.00				25g×3個（納入業者が下処理済）	1. 鶏肉をオーブンで焼く。
食塩	0.20					
こしょう 黒、粉	0.03					2. 油を熱し、白ネギを炒める。
大豆油	0.20					
根深ねぎ葉、軟白、生	10.00	7L	添え物	平皿	ななめ切り	3. キャベツ、ピーマンを加えて、さらに炒める。
キャベツ 結球葉、生	30.00				一口大のざくざり	
ピーマン 果実、生	10.00				細切り	
大豆油	0.20					
食塩	0.20					
こしょう 白、粉	0.02					
中華サラダ		7L	和え物	小皿		
りょくとうもやし 生	30.00				流水で3回以上十分洗浄する	
きゅうり 果実、生	15.00				ナナメ切り	1. もやし、きゅうり、ひじき、人参を
ひじき ほしひじき	1.00				水で戻す	茹でる。
にんじん 根、皮つき	7.50				細切り	2. 1を冷まして調味料、ゴマで和える。
ごま むき	2.00				乾煎りしてする	
車糖 上白糖	1.50					
米酢	2.50					
うすくちしょうゆ	2.00					
ごま油	0.50					



③

献立名
ご飯 牛乳 タンドリーチキン 竹輪の磯辺揚げ 大根ときゅうりのマリネ

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
ご飯		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	110.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
タンドリーチキン		10L	焼き物	汁椀		
にわとり 若鶏肉 もも皮付、生	75.00				25g×3個（納入業者が下処理済）	1. 鶏肉に塩コショウ、カレー粉で下味をつける。
大豆油	0.30					
食塩	0.50					2. 1をヨーグルト、ケチャップにつける。
ケチャップ	3.50					
こしょう 白、粉	0.05					3. 鶏肉を焼く。
ヨーグルト 全脂無糖	18.00					
カレー粉	0.80					
竹輪の磯辺揚げ		10L	揚げ物	平皿		
焼き竹輪	33.00				1/6×2個	1. 竹輪に青のり、小麦粉をまぶし、油で揚げる。
あおのり 素干し	0.30					
小麦粉 薄力粉 学校給食用	4.00					
揚げ油	3.00					
大根ときゅうりのマリネ		7L	和え物	小皿		
切干しだいこん	5.00				水で戻す	1. きゅうり、にんじんを茹でる。
かつお 加工品 削り節	0.30				だしをとる	
車糖 上白糖	0.50					2. 切干大根を砂糖、しょうゆ、だしで煮る。
うすくちしょうゆ	2.00					
きゅうり 果実、生	15.00				輪切り	
にんじん 根、皮つき	6.00				半月切り	3. 加熱後、きゅうり、人参、切干大根を調味料で和える。
車糖 上白糖	2.50					
米酢	3.00					

④

献立名
ご飯 牛乳 エビマヨ 春雨スープ 小松菜のゴマ和え

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
ご飯		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	110.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
エビマヨ		10L	揚げ物	平皿		
むきえび	72.00				18g×4個	1. むきえびに衣をつけ、油で揚げる。
じゃがいもでん粉	5.00					
揚げ油	6.00					
マヨネーズ 全卵型	5.50					2. 揚げたエビを調味料で和える。
ケチャップ	4.00					
ヨーグルト 全脂無糖	2.30					
水あめ	1.75					
春雨スープ		14L	汁物	汁椀		
はるさめ 普通はるさめ 乾	7.00				水で戻し、長ければ4cm程度に切る	
りょくとうもやし 生	15.00				洗っておく	1. 油を熱し、人参、椎茸、玉ねぎを炒める。
しいたけ 乾しいたけ、乾	3.65				水で戻し、5mm幅にたて切り	
にんじん 根、皮つき	9.70				マッチ棒上のせん切り	
たまねぎ りん茎、生	25.00				薄切り	2. もやしを加え、味付ける。
うすくちしょうゆ	6.50					
車糖 上白糖	4.00					
清酒 上撰	4.00					3. 水、調味料、春雨、ごま油を加え、仕上げる。
ごま油	2.50					
食塩	0.20					
こしょう 白、粉	0.03					
小松菜のゴマ和え		7L	和え物	小皿		
車糖 上白糖	0.60					1. 白菜を煮る。
みりん 本みりん	1.00					
うすくちしょうゆ	2.00					2. こまつな、調味料を加えて煮る。
かつお 加工品 削り節	0.45				だしをとる	
こまつな 葉、生	35.00				根元を切り取って3cmに切る（下ゆでする）	3. 加熱後、ごま、練りごま、しょうゆ、だしで溶いたものと和える。
はくさい 結球葉、生	15.00				3cm程度に切る	
ごま むき	1.50				乾煎りしてする	
練りごま	0.88					
かつお 加工品 削り節	0.10					
車糖 上白糖	1.00					

⑤

献立名
ソース焼きそば 牛乳 揚げ餃子
高野豆腐のゴマ煮 しめじ和え

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下 処 理	作り方・調理方法
ソース焼きそば		14L	麺（主食）	茶碗		
蒸し中華めん	80.00				さっと水でほぐす	
ぶた 中型種肉 もも 赤肉、生	40.00				一口大にスライス（納入業者が下処理済）	1. 油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、
たまねぎ りん茎、生	30.00				くし型切り	にんにくを炒める。
にんじん 根、皮つき	10.50				半月切り	
キャベツ 結球葉、生	30.00				一口大に色紙切り	2. キャベツを加えて火を通し、
大豆油	1.50					麺を入れて調味料で味付けする。
ウスターソース	4.00					
とんかつソース	5.60					3. 仕上げに青のりをまぶす。
あおのり 素干し	0.30					
食塩	0.40					
こしょう 白、粉	0.03					
にんにく りん茎、生	0.50					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
揚げ餃子		10L	揚げ物	平皿		
ぎょうぎ 冷凍	75.00				1人3個	1. 餃子を油で揚げる。
揚げ油	6.00					
高野豆腐のゴマ煮		14L	煮物	茶碗		
凍り豆腐	10.00				3cm長×5mm幅に切る（水で戻す）	1. ほうれん草を下ゆでし、水気をきる。
にんじん 根、皮つき	10.50				3cm長×5mm幅のたて切り	2. 卵を炒り、にんじんを加える。
ほうれんそう 葉、生	15.00				根元を切り取って3cmに切る	
全卵 生	35.00				割卵する	3. ほうれん草、高野豆腐を入れ、
ごま むき	1.00				乾煎りする	だし、調味料を加え、煮る。
食塩	0.10					
車糖 上白糖	3.50					4. 卵を加え煮る。
こいくちしょうゆ	3.10					
みりん 本みりん	3.10					5. 盛り付け時、ごまをふる。
かつお 加工品 削り節	1.00				だしをとる	
しめじ和え		7L	和え物	小皿		
チンゲンサイ 葉、生	18.00				3cm程度に切る	1. チンゲン菜を塩ゆでする。
ぶなしめじ 生	8.00				石づきをとってほぐす	
ごま むき	0.50				乾煎りする	2. ぶなしめじを茹でる。
車糖 上白糖	1.00					
こいくちしょうゆ	2.00					3. 食材をごま、調味料で和える。

⑥

献立名
ご飯 牛乳 厚あげの野菜あんかけ ポテの海苔塩揚げ 昆布の佃煮

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
ご飯		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	110.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
厚揚げの野菜あんかけ		14L	煮物	汁椀		
生揚げ	60.00				2cm角の賽の目切り	1. 厚揚げをだし、みりん、酒、 しょうゆで煮る。
みりん 本みりん	2.40					
清酒 上撰	1.75					
うすくちしょうゆ	3.00					2. たまねぎ、にんじんをだしで煮る。
かつお 加工品 削り節	1.25				だしをとる	3. しいたけ、さやえんどう、しょうがを 加える。
さやえんどう 若ざや、生	5.50				3cm長に切る	
たまねぎ りん茎、生	20.50				くし型切り	
にんじん 根、皮つき	15.00				5mm幅のうす切り	4. 砂糖、しょうゆを入れ、片栗粉で とろみをつけ、仕上げる。
しょうが 根茎、生	0.35				みじん切り	
しいたけ 乾しいたけ、乾	0.75				水で戻し、3mm幅のたて切り	
車糖 上白糖	3.00					5. かつお節をまぶす。
うすくちしょうゆ	4.00					
じゃがいもでん粉	1.50					
かつお 加工品 かつお節	0.30					
ポテの海苔塩揚げ		10L	揚げ物	平皿		
じゃがいも 塊茎、生	50.00				乱切り	1. じゃがいもを茹でる。
小麦粉 薄力粉 学校給食用	4.00					2. じゃがいもに小麦粉をまぶし、揚げる。
あおのり 素干し	0.25					
揚げ油	4.50					3. 揚げたじゃがいもに青のり、塩をまぶす。
食塩	0.20					
昆布の佃煮		7L	煮物	小皿		
刻み昆布	4.50				水で戻す	1. 昆布を調味料で味を整え煮詰める。
みりん 本みりん	2.50					
車糖 上白糖	1.50					2. じゃこを乾煎りする。
うすくちしょうゆ	1.25					
清酒 上撰	1.00					2. 昆布とじゃこをあわせる。
かえりじゃこ	5.00				ごみを取り除き、洗う	

⑦

献立名
コッペパン 牛乳 豚肉のりんごソース
卵の炒め物 もやしとピーマンの和えもの

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
コッペパン			学校直送			
コッペパン	120.00					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
豚肉のりんごソース		10L	焼き物	平皿		
ぶた 中型種肉 もも皮下脂肪無	75.00				25g×3枚（納入業者が下処理済）	1. 豚肉をしょうが、酒で下味をつける。
しょうが 根茎、生	0.50				すりおろす	
清酒 上撰	1.00					2. 1に片栗粉をまぶす。
じゃがいもでん粉	2.00					3. 豚肉を焼く。
大豆油	0.50					
りんごピューレ（すりおろし）	10.00					4. 玉ねぎ、りんごピューレ、レモン果汁、調味料で煮て、タレを作る。
レモン 果汁、生	1.00					
たまねぎ りん茎、生	30.00				うすぎり	
デミグラスソース	5.00					
ケチャップ	1.00					
ウスターソース	1.00					5. 豚肉にタレをかける。
卵の炒め物		10L	炒め物	汁椀		
全卵 生	40.00				割卵する	
たまねぎ りん茎、生	30.00				くし型切り	1. ほうれん草を茹でて、水気をきる。
ほうれんそう 葉、生	30.00				根元を切り取って4cmに切る	
ぶなしめじ 生	10.00				石づきをとってほぐす	2. 油を熱し、人参、玉ねぎを炒める。
にんじん 根、皮つき	8.00				ひょうし切り	
大豆油	0.50					
うすくちしょうゆ	3.00					3. しめじ、ほうれん草を加え、調味する。
みりん 本みりん	3.00					
食塩	0.20					4. 卵を入れ、炒め仕上げる。
こしょう 白、粉	0.02					
もやしとピーマンのゴマ和え		7L	和え物	小皿		
りょくとうもやし 生	30.00				流水で3回以上十分洗浄する	
青ピーマン 果実、生	7.00				1cm幅のたて切り	1. 油を熱し、ベーコンを炒める。
ぶた ベーコン類 ベーコン	10.00				1cm幅の短冊切り	2. ピーマン、もやしを加え、調味料で味を整える。
こいくちしょうゆ	1.60					
車糖 上白糖	1.10					
ごま油	0.40					



献立名
麦ご飯 牛乳 中華スープ ビビンバ コーンサラダ

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
麦ご飯 (10%)		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	99.00					
おおむぎ 押麦	11.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
中華スープ		14L	汁物	汁椀		
しいたけ 乾しいたけ、乾	1.00				水で戻す(細切り)	1. 肉、野菜の順で煮る。
にんじん 根、皮つき	7.50				細切り	
たまねぎ りん茎、生	30.00				くし形切り	
じゃがいもでん粉	0.50					2. 水、調味料を加える。
にわとり 若鶏肉もも皮なし、生	30.00				一口大に乱切り(納入業者が下処理済)	
食塩	0.10					
こしょう 白、粉	0.03					3. 片栗粉で仕上げる。
中華スープの素	2.25					
ごま油	2.50					
うすくちしょうゆ	3.00					
ビビンバ		10L	炒め物	平皿		
うし 和牛もも 脂身つき、生	70.00				薄くスライス(納入業者が下処理済)	1. 油を熱し、牛肉をしょうがで炒める。
しょうが 根茎、生	0.50				みじん切り	
大豆油	1.00					2. キムチを炒める。
はくさい キムチ	30.00				大きければ、4cm程度に切る	
ほうれんそう 葉、生	25.00				根元を切り取って4cmに切る	3. ほうれん草、もやしを塩茹でする。
ごま むき	2.00				乾煎りする	
こいくちしょうゆ	3.00					4. 1を調味料で仕上げる。
車糖 上白糖	1.50					5. それぞれを盛り合わせる。
ガラスープの素	0.20					※味を整えるために、適宜キムチの汁を使用してください。
りょくとうもやし 生	30.00				流水で3回以上十分洗浄する	
コーンサラダ		7L	和え物	小皿		
きゅうり 果実、生	16.50				輪切り	1. きゅうり、わかめ、コーンを茹でる。
下処理わかめ	1.10				水で洗う	
スイートコーン ホール、冷凍	8.80				水で洗う	2. 調味料で食材を和える。
車糖 上白糖	2.00					
うすくちしょうゆ	1.50					
食塩	0.10					
こしょう 白、粉	0.02					

⑨

献立名
ご飯 牛乳 若竹汁
白身魚のゴマ味噌だれ 揚げ大豆

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
ご飯		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	110.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
若竹汁		14L	汁物	汁椀		
たけのこ 水煮缶詰	15.00				薄切り（下ゆでする）	1. たけのこ、エノキ、人参、鶏肉を
カットわかめ	0.70				水で戻す	だしで茹でる。
えのきたけ 生	8.00				石づきをとってほぐす	
うすくちしょうゆ	4.00					2. わかめ、調味料を加えて仕上げる。
にんじん 根、皮つき	8.00				ひょうし切り	
にわとり 若鶏肉もも皮なし、生	25.00				一口大に切る（納入業者が下処理済）	
削り昆布	1.50				だしをとる	
かつお 加工品 削り節	2.00				だしをとる	
みりん 本みりん	0.50					
白身魚のゴマ味噌だれ		10L	焼き物	平皿		
ホキ 生	70.00				1人1個（切り身には納入業者が処理済）	1. 白身魚を酒につける。
清酒 上撰	0.70					
じゃがいもでん粉	2.00					2. 1に片栗粉をまぶす。
大豆油	0.50					
米みそ 赤色辛みそ	6.00					3. 調味料を煮て、タレを作る。
車糖 上白糖	3.00					
みりん 本みりん	4.00					4. タレをつけて焼く。
こいくちしょうゆ	2.50					
ごま むき	0.50					
揚げ大豆		7L	揚げ物	小皿		
だいず 全粒 国産、乾	10.00				水で戻しておく	1. 大豆をたっぷりの水で煮る。
じゃがいもでん粉	2.00					2. でんぷんをまぶした大豆を油で揚げる。
揚げ油	1.00					3. 調味料をかけて混ぜる。
車糖 上白糖	1.00					
こいくちしょうゆ	1.00					

献立名
ご飯 牛乳 鯨肉の竜田揚げ 鶏肉と玉ねぎの煮物 梅サラダ

料理・食品・材料名	一人当たり 正味重量 g	食缶サイズ	調理法	食器	下処理	作り方・調理方法
ご飯		14L	炊飯	茶碗		
こめ 水稻穀粒 精白米	110.00					
強化米	0.33					
牛乳			学校直送			
普通牛乳	206.00					
鯨肉の竜田揚げ		10L	揚げ物	平皿		
くじら 肉、赤肉、生	60.00				バラスライス（納入業者が下処理済）	1. 鯨にしょうが、にんにく、調味料で
しょうが 根茎、生	2.00				すりおろす	下味をつける。
にんにく りん茎、生	0.50				みじん切り	
こいくちしょうゆ	3.00					2. 1に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
みりん 本みりん	3.50					
清酒 上撰	2.50					
じゃがいもでん粉	4.00					
揚げ油	5.00					
鶏肉と玉ねぎの煮物		14L	煮物	汁椀		
にわとり 若鶏肉もも皮なし、生	50.00				ぶつ切り	1. 油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参
だいず 全粒 国産、乾	8.00				水で戻す	を炒める。
たまねぎ りん茎、生	40.00				くし型切り	2. 大豆を加える。
にんじん 根、皮つき	8.00				さいの目切り	
大豆油	0.50					3. 調味料を入れて仕上げる。
食塩	0.10					
こしょう 白、粉	0.03					
うすくちしょうゆ	4.50					
みりん 本みりん	3.00					
車糖 上白糖	3.00					
梅サラダ		7L	和え物	小皿		
りょくとうもやし 生	20.00				流水で3回以上十分洗浄する	1. もやし、こまつなを茹でる。
こまつな 葉、生	20.00				根元を切り取って4cmに切る	
梅肉	5.00					2. 1を梅肉、調味料で和える。
車糖 上白糖	2.00					
うすくちしょうゆ	2.00					