

2献立(例)

日	曜	区分	献立名	添加物	第一調理	第二調理	第三調理
1	木	小・中	玄米ご飯 トマトとなすのカレー 大根と青じそのサラダ 冷凍みかん	乳卵なしマヨネーズ	豚肉 玉ねぎ じゃがいも セロリ なす ピーマン ダイストマト 油 チャツネ こしょう カレールウ甘・辛口 ソース 洋風だし	冷凍みかん	大根 冷コーン きゅうり 青じそ しょうゆ 塩 こしょう オリーブ油 酢 砂糖
揚	2	小	ご飯 ご汁 鶏肉の唐揚げ 海藻のさっぱり和風和え		大豆水煮 豆腐 大根 ささがきごぼう 人参 ねぎ 赤みそ 白みそ しょうゆ 煮干し	鶏肉(50 60) しょうゆ おろし生姜 でんぷん 米粉 油	海藻ミックス わかめ きゅうり 玉ねぎ 冷かにかまぼこフレーク 塩 しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 こしょう
		中	ご飯 じゃがいものみそ汁 さんまの銀紙焼き たくあん和え		豚肉 じゃがいも 玉ねぎ えのきだけ 人参 油揚げ ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	さんまの銀紙焼き(50 60)	きざみたくあん キャベツ チンゲン菜 塩
揚	5	小	ご飯 じゃがいものみそ汁 さんまの銀紙焼き たくあん和え		じゃがいも 玉ねぎ えのきだけ 人参 油揚げ ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	さんまの銀紙焼き(50 60)	きざみたくあん キャベツ チンゲン菜 塩
		中	ご飯 ご汁 鶏肉の唐揚げ 海藻のさっぱり和風和え		大豆水煮 豆腐 大根 ささがきごぼう 人参 ねぎ 赤みそ 白みそ しょうゆ 煮干し	鶏肉(50 60) しょうゆ おろし生姜 でんぷん 米粉 油	海藻ミックス わかめ きゅうり 玉ねぎ 冷かにかまぼこフレーク 塩 しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 こしょう
蒸揚	6	小	冷やし中華めん 冷やし中華 かにしゅうまい ゴーヤとごぼうのチップス	冷やし中華スープ	人参 きゅうり もやし ハム 甘酢生姜	ゴーヤスライス ごぼう短冊 米粉 油 塩	かにしゅうまい(小2コ 中3コ)
		中	ご飯 とうがんのとろみ汁 豚肉のバーベキューソース オクラときゅうりのしらす和え		とり肉 とうがん 干しいたけ 人参 ねぎ かつお削り 薄口しょうゆ 塩 でんぷん	豚肉 油 おろし生姜 三温糖 薄口しょうゆ すろろしりんご みりん 酢	乾燥ちりめん きゅうり 冷オクラ わかめ 砂糖 酢 しょうゆ
揚	7	小	ご飯 とうがんのとろみ汁 豚肉のバーベキューソース オクラときゅうりのしらす和え		とり肉 とうがん 干しいたけ 人参 ねぎ かつお削り 薄口しょうゆ 塩 でんぷん	豚肉 油 おろし生姜 三温糖 薄口しょうゆ すろろしりんご みりん 酢	乾燥ちりめん きゅうり 冷オクラ わかめ 砂糖 酢 しょうゆ
		中	冷やし中華めん 冷やし中華 かにしゅうまい ゴーヤとごぼうのチップス	冷やし中華スープ	人参 きゅうり もやし ハム 甘酢生姜	ゴーヤスライス ごぼう短冊 米粉 油 塩	かにしゅうまい(小2コ 中3コ)
揚	8	小・中	ご飯 なすたっぷり具だくさんみそ汁 栗入りコロッケ 菊花かまぼことひじきの煮物	行事で同一日実施	豆腐 なす 玉ねぎ 油揚げ 大根 ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	栗入りコロッケ(50 60) 油	ひじき 菊型かまぼこ 人参 オイルツナ 冷むき枝豆 和風だし 砂糖 しょうゆ みりん
揚	9	小	ご飯 うずら卵の十五夜汁 さばの塩焼き 里いもの田舎煮【月見だんご】	行事で同一日だが、 主菜の一品のみ別	うずら卵水煮 かまぼこ えのきだけ 大根 白菜 みつば 白しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつお削り	さば切身(40 50) 油	とり肉 洗い里いもS 人参 はんぺん こんにやく しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし
		中	ご飯 うずら卵の十五夜汁 いわしのおろし煮 里いもの田舎煮【月見だんご】		うずら卵水煮 かまぼこ えのきだけ 大根 白菜 みつば 白しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつお削り	さば切身(40 50) 油	とり肉 洗い里いもS 人参 はんぺん こんにやく しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし
揚	12	小	ご飯 沢煮わん いわしのおろし煮 キムタク炒め		豚肉 干しいたけ 油揚げ ささがきごぼう 冷系かまぼこ ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう かつお削り	いわしのおろし煮(50 60)	たくあん ベーコン 白菜キムチ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油
		中	ご飯 かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ 千草和え【梨】	果物をは4品目に入れる場合 は、業者配送。ただし、4品目で も中のみ(摂取基準の関係で 増やす場合)、全体の食数(中 止校)や献立の組み合わせに よって、センターでカットするこ	卵 かまぼこ 人参 白菜 ねぎ でんぷん かつお削り 薄口しょうゆ 塩	冷凍ミニちくわ(小2コ 中3コ) 青のり 小麦粉 油	油揚げ キャベツ ほうれん草 もやし すりごま しょうゆ 酢 砂糖
揚	13	小	ご飯 かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ 千草和え【梨】		卵 かまぼこ 人参 白菜 ねぎ でんぷん かつお削り 薄口しょうゆ 塩	冷凍ミニちくわ(小2コ 中3コ) 青のり 小麦粉 油	油揚げ キャベツ ほうれん草 もやし すりごま しょうゆ 酢 砂糖
		中	ご飯 沢煮わん さばの塩焼き キムタク炒め		豚肉 干しいたけ 油揚げ ささがきごぼう 冷系かまぼこ ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう かつお削り	さばの切り身(40 50) 油	たくあん ベーコン 白菜キムチ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油
揚	14	小	ご飯 合わせみそ汁 ささみの青じそ梅肉フライ 湯葉和え		油揚げ 豆腐 大根 人参 白菜 ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	ささみ青じそ梅肉フライ(50 60) 油	冷ゆば 小松菜 もやし 砂糖 しょうゆ
釜調理		中	ミニロールパン 焼きそば 鶏肉のケチャップ煮 お豆のカラフルサラダ	型抜きチーズ	焼きそば 油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 甘酢生姜 油 塩 こしょう ソース 粉末ソース うずら卵水煮 かまぼこ えのきだけ 大根	とり肉 ケチャップ トマトピューレ ソース 三温糖 塩 油	ミックスビーンズ水煮 冷むき枝豆 冷コーン きゅうり オリーブ油 薄口しょうゆ 砂糖 レモン果汁

揚	釜調理	15	木	小	ミニロールパン 焼きそば 鶏肉のケチャップ煮 お豆のカラフルサラダ	型抜きチーズ	焼きそば 油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 甘酢生姜 油 塩 こしょう ソース 粉末ソース うずら卵水煮 かまぼこ えのきだけ 大根	とり肉 ケチャップ トマトピューレ ソース 三温糖 塩 油	ミックスビーンズ水煮 冷むき枝豆 冷コーン きゅうり オリーブ油 薄口しょうゆ 砂糖 レモン果汁
揚				中	ご飯 合わせみそ汁 ささみの青じそ梅肉フライ 湯葉和え		油揚げ 豆腐 大根 人参 白菜 ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	ささみ青じそ梅肉フライ(50 60) 油	冷ゆば 小松菜 もやし 砂糖 しょうゆ
焼		16	金	小・中	ご飯 あかもくだんごの汁物 愛知の豆腐ステーキ 小松菜とれんこんのシャキッと和え	行事で同一日実施	とり肉 あかもくだんご 干しいたけ 人参 大根 ねぎ 薄口しょうゆ 塩 かつお削り	豆腐ステーキ(50 60) 油 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん	れんこんスライス 小松菜 きゅうり 砂糖 塩 しょうゆ
焼		20	火	小	ご飯 マーボー豆腐 にらまんじゅう パンサンスー		冷豆腐 豚肉 おろし生姜 おろしにんにく 人参 玉ねぎ たけのこカット ねぎ 赤みそ 砂糖 しょうゆ 中華スープ 豆板醤 でんぷん	にらまんじゅう(小1コ 中2コ) 油	春雨 ハム きゅうり 砂糖 ごま油 酢 塩 こしょう しょうゆ
釜調理				中	五穀ご飯 中華風コーンスープ ホイコーロー 茎わかめの中華サラダ		冷クリームコーン 冷ホールコーン 白菜 冷糸かまぼこ 干しいたけ ねぎ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう でんぷん	豚肉 酒 油 キャベツ 玉ねぎ ピーマン おろしにんにく おろし生姜 砂糖 しょうゆ 赤みそ ケチャップ 酒 でんぷん	ささみオイル漬け 冷茎わかめ きゅうり 人参 酢 塩 砂糖 しょうゆ ごま油
焼		21	水	小	ロールパン グリーンポタージュ しまがつおのハーブソテー トマトとタコのイタリアンサラダ		ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 冷グリーンピースペースト パセリ 油 塩 こしょう 米粉ホワイトルウ 豆乳 洋風だし	しまがつお(40 50) 油 バター 洋風だし バジル粉末 砂糖 塩 こしょう	冷たこスライス 冷凍トマト きゅうり 玉ねぎ オリーブ油 レモン果汁 砂糖 塩 コンソメ
釜調理				中	ご飯 もずく汁 ゆで豚の甘酢かけ きんぴらごぼう【ミルクプリン】		冷もずく 豆腐 冷糸かまぼこ 大根 白菜 ねぎ かつお削り 塩 しょうゆ	豚肉 酒 ねぎ 玉ねぎ おろし生姜 しょうゆ みりん 三温糖 酢 一味唐辛子	きんぴらごぼう 人参 はんぺん こんにやく しょうゆ みりん 砂糖 油
釜調理		22	木	小	五穀ご飯 中華風コーンスープ ホイコーロー 茎わかめの中華サラダ		冷クリームコーン 冷ホールコーン 白菜 冷糸かまぼこ 干しいたけ ねぎ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう でんぷん	豚肉 酒 油 キャベツ 玉ねぎ ピーマン おろしにんにく おろし生姜 砂糖 しょうゆ 赤みそ ケチャップ 酒 でんぷん	ささみオイル漬け 冷茎わかめ きゅうり 人参 酢 塩 砂糖 しょうゆ ごま油
焼				中	ご飯 マーボー豆腐 にらまんじゅう パンサンスー		冷豆腐 豚肉 おろし生姜 おろしにんにく 人参 玉ねぎ たけのこカット ねぎ 赤みそ 砂糖 しょうゆ 中華スープ 豆板醤 でんぷん	にらまんじゅう(小1コ 中2コ) 油	春雨 ハム きゅうり 砂糖 ごま油 酢 塩 こしょう しょうゆ
釜調理		23	金	小	ご飯 もずく汁 ゆで豚の甘酢かけ きんぴらごぼう【ミルクプリン】		冷もずく 豆腐 冷糸かまぼこ 大根 白菜 ねぎ かつお削り 塩 しょうゆ	豚肉 酒 ねぎ 玉ねぎ おろし生姜 しょうゆ みりん 三温糖 酢 一味唐辛子	きんぴらごぼう 人参 はんぺん こんにやく しょうゆ みりん 砂糖 油
焼				中	ロールパン グリーンポタージュ しまがつおのハーブソテー トマトとタコのイタリアンサラダ		ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 冷グリーンピースペースト パセリ 油 塩 こしょう 米粉ホワイトルウ 豆乳 洋風だし	しまがつお(40 50) 油 バター 洋風だし バジル粉末 砂糖 塩 こしょう	冷たこスライス 冷凍トマト きゅうり 玉ねぎ オリーブ油 レモン果汁 砂糖 塩 コンソメ
蒸		26	月	小	ご飯 肉じゃが ねぎ入り厚焼き卵 切り干し大根の酢の物		豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ こんにやく 中双 酒 しょうゆ 和風だし みりん 油	ねぎ入り厚焼き卵(50 60)	切干大根 きゅうり 細切り昆布 薄口しょうゆ 砂糖 酢 塩
揚				中	ご飯 紀州汁 くじらの竜田揚げ とふ粉の煮物【うんしゅうみかんゼリー】		とり肉 洗い里いもS 大根 人参 こんにやく ねぎ かつお削り ねり梅 薄口しょうゆ 塩 でんぷん	くじらの竜田揚げ 油	とふ粉 白菜 きんぴらごぼう 冷きぬさや 油揚げ 油 和風だし 花かつお 薄口醤油 中双 みりん
焼		27	火	小	わかめご飯 さつまいも汁 たちうおのきのこあんかけ 炒りうの花		豆腐 油揚げ さつまいも 白菜 ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	たちうお(40 50) 油 えのきだけ しめじ 和風だし しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん	おから 豚肉 ささがきごぼう 人参 冷いんげん 油 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし 豆乳
揚				中	ご飯 みつばのお吸い物 ほきのレモンじょうゆ つるむらさきの白和え		とり肉 豆腐 白菜 大根 人参 みつば しょうゆ 白しょうゆ 塩 かつお削り	ホキ粉付(50 60) 米粉 油 砂糖 みりん レモン果汁 しょうゆ	絹ごし豆腐 ひじき つるむらさき いりごま ねりごま 薄口しょうゆ 砂糖 和風だし
揚		28	水	小	ソフトめん 和風カレーソース 大豆と赤社えびの甘がらめ おひたし	コーヒー牛乳の素	とり肉 かまぼこ ねぎ 人参 玉ねぎ 油揚げ おろし生姜 カレールウ甘・辛 しょうゆ みりん でんぷん かつお削り	乾大豆 米粉 赤社えび 油 砂糖 しょうゆ みりん	小松菜 もやし しょうゆ 砂糖
蒸				中	ご飯 肉じゃが ねぎ入り厚焼き卵 切り干し大根の酢の物		豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ こんにやく 中双 酒 しょうゆ 和風だし みりん 油	ねぎ入り厚焼き卵(50 60) 【10個入り】	切干大根 きゅうり 細切り昆布 薄口しょうゆ 砂糖 酢 塩
揚		29	木	小	ご飯 紀州汁 くじらの竜田揚げ とふ粉の煮物【うんしゅうみかんゼリー】		とり肉 洗い里いもS 大根 人参 こんにやく ねぎ かつお削り ねり梅 薄口しょうゆ 塩 でんぷん	くじらの竜田揚げ 油	とふ粉 白菜 きんぴらごぼう 冷きぬさや 油揚げ 油 和風だし 花かつお 薄口醤油 中双 みりん
揚				中	ソフトめん 和風カレーソース 大豆と赤社えびの甘がらめ おひたし		とり肉 かまぼこ ねぎ 人参 玉ねぎ 油揚げ おろし生姜 カレールウ甘・辛 しょうゆ みりん でんぷん かつお削り	乾大豆 米粉 赤社えび 油 砂糖 しょうゆ みりん	小松菜 もやし しょうゆ 砂糖
焼		30	金	小	わかめご飯 さつまいも汁 たちうおのきのこあんかけ 炒りうの花		豆腐 油揚げ さつまいも 白菜 ねぎ 赤みそ 白みそ 煮干し	たちうお(40 50) 油 えのきだけ しめじ 和風だし しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん	おから 豚肉 ささがきごぼう 人参 冷いんげん 油 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし 豆乳
揚				中	ご飯 みつばのお吸い物 ほきのレモンじょうゆ つるむらさきの白和え		とり肉 豆腐 白菜 大根 人参 みつば しょうゆ 白しょうゆ 塩 かつお削り	ホキ粉付(50 60) 米粉 油 砂糖 みりん レモン果汁 しょうゆ	絹ごし豆腐 ひじき つるむらさき いりごま ねりごま 薄口しょうゆ 砂糖 和風だし