

想定献立表

資料 8

例 1 鮭とズッキーニのチーズ焼き

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
米粉パン（春夏）	米粉パン 50g	乳、小麦	50		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
鮭とズッキーニの チーズ焼き	白さけ 50g	さけ	50	冷蔵(当日)	① 鮭にこしょう、ぶどう酒で下味をつける。 ② ズッキーニは、2mmのいちょう切りにして、トマトケチャップと合わせておく。 ③ カップに①の鮭を入れて②のソースを上からかけて、チーズをのせてスチームコンベクションオープンで焼き、中心温度を確認する。
	こしょう（混合）		0.03	調味料(月)	
	ぶどう酒（白）		2	調味料(週)	
	ピザ用カットチーズ	乳	13	冷蔵(週)	
	ズッキーニ（果実、生）		10	常温(当日)	
	トマト加工品(ケチャップ)		3.5	調味料(週)	
	楕円形ペーパーカップ（4号・光沢）		1	調味料(週)	
ひじきとツナのサラ ダ	キャベツ（生）		15	常温(当日)	① キャベツは、3mmの線切り、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは2mmの線切りにしておく。 ② ひじきは水でもどしてシンクで2回洗う。 ③ コーンは水で洗っておく。 ④ 釜に水を入れて沸かし、ひじき、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうりをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ⑤ ツナ、ドレッシングは開封して別容器にうつして冷蔵保存しておく。 ⑥ ④⑤を釜であえる。
	きゅうり（生）		10	冷蔵(前日)	
	スイートコーン（ホル、冷凍）		5	冷凍(当日)	
	ツナ袋（フレーク）		10	調味料(週)	
	にんじん（皮つき、生）		5	常温(当日)	
	ひじき		2.5	調味料(週)	
	和風ごまドレッシング	小麦、鶏肉、豚肉、ゼラチン、大豆、ごま	7.5	調味料(週)	
ABCスープ	ムキたまねぎ		20	冷蔵(当日)	① たまねぎはさいの目切り、チンゲンサイは1cmの短冊切り、にんじんは3mmのいちょう切り、しめじは石づきを切る。キャベツは5mmの線切り、パセリはみじん切りにしておく。 ② 釜に油を熱し、ベーコンを炒め、ぶどう酒をふりかける。にんじん、たまねぎを入れて半量のチキンコンソメ、こしょう、水を入れて煮る。 ③ しめじ、キャベツを入れて半量のチキンコンソメ、鶏がらスープの素を入れて、英字パスタを入れる。 ④ しょうゆと塩で味を調えて、チンゲンサイ、パセリを入れて仕上げる。
	チンゲンサイ（生）		15	冷蔵(前日)	
	キャベツ（生）		20	常温(当日)	
	にんじん（皮つき、生）		10	常温(当日)	
	パスティーニ（英字パスタ）	小麦	5	調味料(週)	
	ぶなしめじ（生）		5	常温(当日)	
	パセリ		0.3	常温(当日)	
	ベーコン 短冊スライス	豚肉	5	冷蔵(当日)	
	調合油		0.1	調味料(週)	
	ぶどう酒（白）		1.4	調味料(週)	
	うすくちしょうゆ	小麦、大豆	1	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	1.3	調味料(週)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	0.8	調味料(週)	
	鶏がらスープの素	鶏肉	0.3	調味料(週)	
	食塩		0.07	調味料(月)	
	こしょう（混合）		0.04	調味料(月)	
さつまいもチップス				調味料(週)	クラスごとに配食する。

例 2 白身魚のさくさく揚げ

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
さぬきの夢パン	全粒粉パン 50g	乳、小麦	50		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
白身魚のさくさく揚げ2	メルルーサ 角切		50	冷蔵(当日)	①メルルーサに塩、こしょう、清酒の下味をつけておく。 ②①にでんぶんをまぶして揚げる。
	食塩		0.3	調味料(月)	
	こしょう (混合)		0.03	調味料(月)	
	清酒 (上撰)		1	調味料(週)	
	でん粉 (じゃがいも)		7	調味料(週)	
	食油		5	調味料(週)	
百花ときのこのフリンジ	フジッリ (ショートパスタ)	小麦	8	調味料(週)	① 百花は2cmの短冊切りにして、ゆがいて、水気をきっておく。 ② しめじは石づきをとる。たまねぎは5mmの線切り、にんにくはみじん切りにしておく。 ③ 釜にオリーブ油を入れて熱し、にんにく、ベーコンを入れてぶどう酒をふりかける。 たまねぎ、しめじを入れて炒めてチキンコンソメ、こしょうを入れて①の百花を入れて中心温度を確認する。 ④ 別の釜でフリッジをゆがき、③の釜に入れて、しょうゆで味を調えて仕上げる。
	食塩 下処理用		0.1	調味料(月)	
	百花		15	冷蔵(前日)	
	ぶなしめじ (生)		8	常温(当日)	
	ベーコン 短冊スライス	豚肉	5	冷蔵(当日)	
	ムキたまねぎ		15	冷蔵(当日)	
	にんにく		0.2	調味料・冷凍(年)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	0.3	調味料(週)	
	オリーブ油		1	調味料(週)	
	ぶどう酒 (白)		2	調味料(週)	
	こしょう (混合)		0.02	調味料(月)	
卵とレタスのスープ	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.7	調味料(週)	① たまねぎはさいの目切り、にんじんは3mmのいちょう切り、えのきたけは石づきを切る。 レタスは2cmの短冊切り、葉ねぎは2mmの小口切り、パセリはみじん切りにしておく。 ② 卵は割卵し、冷蔵保存する。攪拌は釜に入れる直前で行う。 ③ 釜に油を熱し、ベーコンを炒め、ぶどう酒をふりかける。にんじん、たまねぎを入れて半量のチキンコンソメ、こしょう、水を入れて煮る。 ④ えのきたけを入れて半量のチキンコンソメ、こしょう、しょうゆを入れる。 ⑤ 沸騰している④の中に②の液卵を少しづつ入れて、しばらくしてかき混ぜる。 ⑥ レタスを入れて残りの醤油で味を調えて、ねぎ、パセリを入れて仕上げる。
	ベーコン 短冊スライス	豚肉	5	冷蔵(当日)	
	調合油		0.2	調味料(週)	
	レタス (生)		10	冷蔵(前日)	
	鶏卵・全卵 (生)	卵	25	冷蔵(当日)	
	ムキたまねぎ		20	冷蔵(当日)	
	にんじん (皮つき, 生)		5	常温(当日)	
	えのきたけ (生)		5	常温(当日)	
	パセリ		0.2	常温(当日)	
	こしょう (混合)		0.03	調味料(月)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	1.5	調味料(週)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	1	調味料(週)	
	でん粉 (じゃがいも)		0.6	調味料(週)	
	葉ねぎ		6	常温(当日)	
	ぶどう酒 (白)		1	調味料(週)	
いちごジャム	いちご (ジャム, 低糖度)		15	調味料(週)	クラスごとに配食する。

例 3 ジャがいもとなすのミートソース焼き

献立名	食品名	アレルギー	数量(g)	納品状態	調理指示
米粉パン	米粉パン 50g	乳、小麦	50		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
ジャがいもとなすのミートソース焼き 2	生じゃがいも 角切		50	冷蔵(当日)	① なすは2mmのいちょう切り、たまねぎはさいの目切り、にんじんはみじん切りにしておく。 ② レバーチップは解凍しておく。 ③ 釜に油を入れて熱して、にんにく、牛ももひき肉を入れて炒める。レバーチップを入れて、ぶどう酒をふりかけておく。たまねぎを入れて塩、こしょうを入れてしっかり炒める。 なすを入れて炒める。残りの調味料を入れて、中心温度を確認する。 ④ 別の釜でじゃがいもをゆでて中心温度を確認する。 ⑤ 別の釜または、たらいでじゃがいもと③のミートソースをあえる。 ⑥ カップに⑤を入れてチーズを上からかけてスチームコンベクションオープンで焼き、中心温度を確認する。
	牛ももひき肉	牛肉	10	冷蔵(当日)	
	冷凍豚レバーチップ	豚肉	2	冷凍(当日)	
	ムキたまねぎ		10	冷蔵(当日)	
	なす (生)		10	冷蔵(当日)	
	にんにく		0.5	調味料・冷凍(年)	
	調合油		1	調味料(週)	
	食塩		0.1	調味料(月)	
	こしょう (混合)		0.03	調味料(月)	
	トマト加工品(チャップ)		4	調味料(週)	
	トマト加工品 (ビューレー)		4	調味料(週)	
	ウスターソース	りんご	2	調味料(週)	
	ぶどう酒 (赤)		1	調味料(週)	
	調合油		0.2	調味料(週)	
キャベツのごまサラダ (香ごまドレ)	ピザ用カットチーズ	乳	10	冷蔵(週)	① キャベツは、3mmの線切り、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは2mmの線切りにしておく。 ② コーンは水で洗っておく。 ③ 釜にハムを入れて炒めて取り出し、真空冷却器で冷やす。 ④ 釜に水を入れて沸かし、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうりをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ⑤ ドレッシングは開封して別容器にうつして冷蔵保存しておく。 ⑥ ③④⑤を釜であえる。
	円形ペーパーカップ A (14号)		1	調味料(週)	
	キャベツ (生)		30	常温(当日)	
	きゅうり (生)		10	常温(当日)	
	にんじん (皮つき, 生)		5	常温(当日)	
	スイートコーン (ホール, 冷凍)		8	冷凍(当日)	
	ロースハム 短冊スライス	豚肉	5	冷蔵(当日)	
	香りごま乳化ドレッシング	ごま	6	調味料(週)	
ビーフンスープ					① たまねぎはさいの目切り、チンゲンサイは1cmの短冊切り、にんじんは3mmのいちょう切り、ねぎは小口切りにしておく。 ② あさは水で解凍して冷蔵保存しておく。 ③ 釜に油を熱し、豚肉を炒め、清酒をふりかける。にんじん、たまねぎを入れて半量のチキンコンソメ、こしょうを入れて水を入れて煮る。 ④ あさりを入れて半量のチキンコンソメ、鶏がらスープの素を入れて、ビーフンを少しづつかきまぜながら入れる。 ⑤ しょうゆと塩で味を調えて、チンゲンサイ、ねぎを入れて仕上げる。
	ピーフン (惣菜用)		4	調味料(週)	
	にんじん (皮つき, 生)		5	常温(当日)	
	ムキたまねぎ		20	冷蔵(当日)	
	豚もも肉 スライス	豚肉	12	冷蔵(当日)	
	冷凍 あさり (むきみ)		5	冷凍(当日)	
	葉ねぎ		5	常温(当日)	
	チンゲンサイ (生)		20	冷蔵(前日)	
	調合油		0.2	調味料(週)	
	清酒 (上撰)		1	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	1.5	調味料(週)	
	食塩		0.08	調味料(月)	
	こしょう (混合)		0.05	調味料(月)	
アーモンド小魚 (中のみ)	鶏がらスープの素	鶏肉	0.5	調味料(週)	クラスごとに配食する。
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	0.8	調味料(週)	

例 4 オリーブ豚のハンバーグ

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
コッペパン	コッペパン 50g	乳、小麦	50		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
オリーブ豚のハンバーグ	豆腐（木綿）	大豆	20	冷蔵(当日)	① たまねぎはさいの目切り、ひじきは水でもどして2回洗う。 ② ミキサーの中に牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、ひじき、たまねぎ、その他の調味料をすべて混ぜ合わせる。 ③ 幼、小、中学校の大きさに合わせて1人1個、成形し、スチコンで焼く。
	牛ももひき肉	牛肉	10	冷蔵(当日)	
	オリーブ豚もも肉ひき肉	豚肉	10	冷蔵(当日)	
	ひじき		1	調味料(週)	
	ムキたまねぎ		20	冷蔵(当日)	
	パン粉	小麦	5	調味料(週)	
	食塩		0.3	調味料(月)	
	こしょう（混合）		0.05	調味料(月)	
	ナツメグ		0.01	調味料(週)	
	調合油		1	調味料(週)	
ごぼうサラダ	生ごぼうせん切（長さ3～4cm）		25	冷蔵(当日)	① きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは2mmの線切りにしておく。 ② コーンは水で洗っておく。ちくわは3mm幅に切る。 ③ 釜に水を入れて沸かし、ごぼう、にんじん、コーン、きゅうり、ちくわをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ④ ドレッシングは開封して別容器にうつして冷蔵保存しておく。 ⑤ ③④を釜であえる。
	スイートコーン（ホール、冷凍）		5	冷凍(当日)	
	きゅうり（生）		20	常温(当日)	
	にんじん（皮つき、生）		7	常温(当日)	
	焼きちくわ	小麦、大豆	8	冷蔵(当日)	
	エッグフリーマヨ	大豆	7	調味料(週)	
	穀物酢	小麦	0.5	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.7	調味料(週)	
ABCスープ	ムキたまねぎ		20	冷蔵(当日)	① たまねぎはさいの目切り、チンゲンサイは1cmの短冊切り、にんじんは3mmのいちょう切り、しめじは石づきを切る。キャベツは5mmの線切り、パセリはみじん切りにしておく。 ② 釜に油を熱し、ベーコンを炒め、ぶどう酒をふりかける。にんじん、たまねぎを入れて半量のチキンコンソメ、こしょう、水を入れて煮る。 ③ しめじ、キャベツを入れて半量のチキンコンソメ、鶏がらスープの素を入れて、英字パスタを入れる。 ④ しょうゆと塩で味を調えて、チンゲンサイ、パセリを入れて仕上げる。
	チンゲンサイ（生）		15	冷蔵(前日)	
	キャベツ（生）		20	常温(当日)	
	にんじん（皮つき、生）		10	常温(当日)	
	パスティーニ（英字パスタ）	小麦	5	調味料(週)	
	ぶなしめじ（生）		5	常温(当日)	
	パセリ		0.3	常温(当日)	
	ベーコン 短冊スライス	豚肉	5	冷蔵(当日)	
	調合油		0.1	調味料(週)	
	ぶどう酒（白）		1.4	調味料(週)	
	うすくちしょうゆ	小麦、大豆	1	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	1.3	調味料(週)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	0.8	調味料(週)	
	鶏がらスープの素	鶏肉	0.3	調味料(週)	
	食塩		0.07	調味料(月)	
	こしょう（混合）		0.04	調味料(月)	
キャンディチーズ	キャンディチーズ 5g	乳	10	調味料冷蔵(週)	クラスごとに配食し、配送まで冷蔵保存する。

例 5 鶏肉としめじのグラタン

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
米粉パン	米粉パン 50g	乳、小麦	50		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
鶏肉としめじのグラタン	マカロニ	小麦	5.5	調味料(週)	① たまねぎは3mmの線切り、パセリはみじん切り、しめじは石づきを取っておく。 ② 釜でサラダ油と小麦粉を炒めてとりだしたものと水をミキサー入れて、ルウを作る。 ③ 釜に油を入れて熱して、とり肉、ぶどう酒をふりかけておく。たまねぎを入れてチキンコンソメ、こしょうを入れてしっかり炒める。水を入れて沸いたら、バター、牛乳を入れる。 ④ 釜で別ゆでしていたマカロニを③に入れて、②のルウを入れて混ぜ合わせて中心温度を確認する。 ⑤ チーズとみじん切のパセリを合わせておく。 ⑥ カップに④を入れて、⑤を上からのせて、スチームコンベクションオープンで焼く。 ⑦ 配食する際に、クッキングシートをひいて段を重ねる。
	若鶏もも肉 角切	鶏肉	20	冷蔵(当日)	
	ムキたまねぎ		25	冷蔵(当日)	
	ぶなしめじ(生)		7	常温(当日)	
	パセリ		0.5	常温(当日)	
	有塩バター	乳	1.5	調味料 冷蔵(週)	
	薄力粉(1等)	小麦	4.2	調味料(週)	
	調理用 牛乳(普通)	乳	18	調味料(週)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	0.4	調味料(週)	
	ぶどう酒(白)		1	調味料(週)	
	食塩		0.1	調味料(月)	
	こしょう(混合)		0.05	調味料(月)	
	調合油		0.5	調味料(週)	
	ピザ用カットチーズ	乳	13	冷蔵(当日)	
	楕円形ペーパーカップ(4号・光沢)		1	調味料(週)	
ひじきとツナのサラダ	キャベツ(生)		15	常温(当日)	① キャベツは、3mmの線切り、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは2mmの線切りにしておく。 ② ひじきは水でもどしてシンクで2回洗う。 ③ コーンは水で洗っておく。 ④ 釜に水を入れて沸かし、ひじき、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうりをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ⑤ ツナ、ドレッシングは開封して別容器にうつして冷蔵保存しておく。 ⑥ ④⑤を釜であえる。
	きゅうり(生)		10	常温(当日)	
	スイートコーン(ホル、冷凍)		5	冷凍(当日)	
	ツナ袋(フレーク)		10	調味料(週)	
	にんじん(皮つき、生)		5	常温(当日)	
	ひじき		2.5	常温(当日)	
	和風ごまドレッシング kg	小麦、鶏肉、豚肉、ゼラチン、大豆、ごま	7.5	調味料(週)	
豆腐とチンゲンサイのスープ	ベーコン 短冊スライス	豚肉	6	冷蔵(当日)	① たまねぎはさいの目切り、にんじんは3mmのいちょう切り、チンゲンサイは2cmの短冊切り、わかめは水でもどしておく。 ② 豆腐は、かん水し、1.5cmのさいの目に手切りする。 ③ 釜に油を熱し、ベーコンを炒め、ぶどう酒をふりかける。にんじん、たまねぎを入れて半量のチキンコンソメ、こしょうを入れて水を入れて煮る。 ④ 豆腐を入れて半量のチキンコンソメ、しょうゆを入れる。 ⑤ チンゲンサイ、わかめねぎを入れて仕上げる。
	調合油		0.4	調味料(週)	
	豆腐(木綿)	大豆	25	冷蔵(当日)	
	にんじん(皮つき、生)		5	常温(当日)	
	ムキたまねぎ		30	冷蔵(当日)	
	チンゲンサイ(生)		20	冷蔵(前日)	
	カットわかめ		0.6	調味料(週)	
	でん粉(じゃがいも)		0.3	調味料(週)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	1	調味料(週)	
	食塩		0.1	調味料(月)	
	ぶどう酒(白)		1	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.8	調味料(週)	
	こしょう(混合)		0.03	調味料(月)	

例 6 白身魚の香味揚げ（小6卒業祝い・特別給食）

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
6年特別給食用パン	冷凍パン（ロールパン）30g	乳、小麦、大豆	30	冷凍(当日)	解凍して、クラスごとに配缶する。
牛乳	普通牛乳	乳	206		
わかめごはん	給食米		70	調味料(週)	たきあがったごはん釜ごとにわかめを振り入れて、機械でまぜて配食する。
	わかめご飯の素		0.8	調味料(週)	
白身魚の香味揚げ	メルルーサ 角切		40	冷蔵(当日)	① しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切りにしておく。 ② メルルーサーに①と調味料とおおりのりで下味をつける。 ③ でんぷんをつけて揚げる。くっつかないように、ばらばらにして入れる。
	しょうが（生）		0.3	常温(当日)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.3	調味料(週)	
	清酒（上撰）		0.7	調味料(週)	
	あおのり		0.01	調味料(週)	
	にんにく		0.07	調味料・冷凍(年)	
	こしょう（混合）		0.02	調味料(月)	
	でん粉（じゃがいも）		9	調味料(週)	
	食油		4	調味料(週)	
鶏肉のから揚げ	若鶏もも肉 角切	鶏肉	45	冷蔵(当日)	① にんにくはみじん切りにしておく。 ② とり肉ににんにく、塩、こしょう、清酒で下味をつける。 ③ でんぷんをつけて揚げる。くっつかないように、ばらばらにして入れる。
	清酒（上撰）		0.5	調味料(週)	
	食塩		0.1	調味料(月)	
	こしょう（混合）		0.01	調味料(月)	
	にんにく		0.2	調味料・冷凍(年)	
	でん粉（じゃがいも）		4	調味料(週)	
	食油		2	調味料(週)	
ブロッコリーサラダ （フレンチ）	生ブロッコリー カット(小房分け)		15	冷蔵(当日)	① キャベツは3mmの線切り、コーンは水で洗っておく。 ② 釜に水を入れて沸かし、コーン、キャベツ、ブロッコリーをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ③ 釜でハムを炒めて取り出し、真空冷却器で冷やす。 ④ ツナ、ドレッシングは開封して、別容器にうつして冷蔵保存しておく。 ⑤ ③④を釜であえる。
	キャベツ（生）		35	常温(当日)	
	ロースハム 短冊スライス	豚肉	7	冷蔵(当日)	
	スイートコーン（ホール、冷凍）		5	冷凍(当日)	
	食塩		0.15	調味料(月)	
	こしょう（混合）		0.03	調味料(月)	
	調合油		0.5	調味料(週)	
	果実酢（りんご酢）	りんご	2.4	調味料(週)	
	車糖（上白糖）		0.7	調味料(週)	
野菜スープ	じゃがいも（メークイン）		20	常温(当日)	① じゃがいも、たまねぎはさいの目切り、セロリーは2mmの小口切り、にんじんは3mmのいちちょう切り、キャベツは5mmの線切り、パセリはみじん切り、チンゲンサイは1cm幅に切っておく。 ② 釜に油を熱し、ベーコン、セロリーを炒め、ぶどう酒をふりかける。にんじん、たまねぎ、じゃがいも、半量のチキンコンソメ、こしょうを入れて水を入れて煮る。 ③ キャベツを入れて半量のチキンコンソメ、しょうゆを入れる。 ④ しょうゆと塩で味を調えて、チンゲンサイ、パセリを入れて仕上げる。
	ベーコン 短冊スライス	豚肉	5	冷蔵(当日)	
	調合油		0.2	調味料(週)	
	にんじん（皮つき、生）		7	常温(当日)	
	ムキたまねぎ		25	冷蔵(当日)	
	キャベツ（生）		25	常温(当日)	
	セロリー		3	常温(当日)	
	チキンコンソメ	小麦、鶏肉、大豆	1	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.2	調味料(週)	
	食塩		0.2	調味料(月)	
	こしょう（混合）		0.02	調味料(月)	
	パセリ		0.3	常温(当日)	
	チンゲンサイ（生）		12	冷蔵(前日)	
	ぶどう酒（白）		1	調味料(週)	
いちご（大）	いちご L		25	冷蔵(前日)	① いちごを洗浄、消毒し、配食する。

例 7 年明け八菜うどん

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
牛乳	普通牛乳	乳	206		
年明け八菜うどん	うどん 中	小麦	200	冷蔵(当日)	① 煮干しとけずり節でだしをとる。 ② しょうがはすりおろし、たまねぎは3mm線切り、白菜は1cm幅の短冊切、にんじんは丸の形が残るように円盤で切る。大根は3mmのいちょう切り、ねぎは小口切にする。 ③ 干しいたけは水でもどし、2回洗う。 ④ だしの中にしょうがと酒で下味をつけた豚肉を入れる。にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ、ごぼうを入れる。 ⑤ しょうゆ、塩、みりんで調味し、白菜を入れて味を調えて、ねぎを入れて汁を仕上げる。 ⑥ 1食用の袋は別ゆでして、別配缶とする。
	豚もも肉 スライス	豚肉	25	冷蔵(当日)	
	しょうが(生)		0.4	常温(当日)	
	清酒(上撰)		1.5	調味料(週)	
	はくさい(生)		15	常温(当日)	
	ムギたまねぎ		10	冷蔵(当日)	
	ぎんとき(皮つき, 生)		15	常温(前日)	
	だいこん(根, 皮つき, 生)		10	常温(前日)	
	生ごぼう ささがき		7	冷蔵(当日)	
	干しいたけ スライス		1	調味料(週)	
	葉ねぎ		5	常温(当日)	
	うすくちしょうゆ	小麦、大豆	2.7	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	3	調味料(週)	
	みりん(本みりん)		1	調味料(週)	
	食塩		0.1	調味料(月)	
	かたくちいわし(煮干し)		3	調味料 冷凍(週)	
	だし用 削り節	さば	3	調味料(週)	
かぼちゃのかのご揚げ	かぼちゃの鹿の子揚げ 冷凍	小麦、大豆	70	冷凍(当日)	① かぼちゃのかのご揚げを油で揚げる。クラスごとに配缶する。
	食油		7	調味料(週)	
小松菜のごまドレッシングあえ	こまつな(生)		25	冷蔵(前日)	① ごまは釜で炒って、冷却する。 ② もやしは3cmの長さに切り、にんじんは2mmの線切り、小松菜は2cm幅に、コーンは水で洗っておく。 ③ 釜に水を入れて沸かし、にんじん、コーン、もやし、小松菜をゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ④ 釜でハムを炒めて釜にハムを入れて炒めて取り出し、真空冷却器で冷やす。 ⑤ 調味料は開封して別容器にうつしてまぜあわあて冷蔵保存しておく。 ⑥ ④⑤を釜であえる。
	ロースハム 短冊スライス	豚肉	7	冷蔵(当日)	
	緑豆もやし		30	冷蔵(当日)	
	スイートコーン(ホール, 冷凍)		4	冷凍(当日)	
	にんじん(皮つき, 生)		5	常温(当日)	
	ごま(いり)	ごま	2.4	調味料(週)	
	調合油		1	調味料(週)	
	穀物酢	小麦	2.4	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	2.4	調味料(週)	
アーモンド(中)	車糖(上白糖)		1	調味料(週)	クラスごとに配食する。
				調味料(週)	

例 8 金時豆のかき揚げ

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
麦ごはん（秋冬）	給食米		66	調味料(月)	
	おおむぎ（米粒麦）		14	調味料(月)	
	水		108		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
金時豆のかき揚げ	調理用金時豆（甘煮）		15	調味料(週)	① たまねぎは3mmの線切り、にんじんは2mmの線切り、ちくわは3mmの輪切りにしておく。 ② たらいに①と調理用金時豆、てんぷら粉、薄力粉、塩を混ぜ合わせる。水を入れて硬さを整える。 ③ 幼、小、中学校の大きさに合わせて1人1個、成形し、油で揚げる。
	焼きちくわ	小麦、大豆	7	冷蔵(当日)	
	ムキたまねぎ		12	冷蔵(当日)	
	にんじん（皮つき、生）		5	常温(当日)	
	米粉（天ぷら用）	小麦	10	調味料(週)	
	薄力粉（1等）	小麦	2	調味料(週)	
	食塩		0.08	調味料(月)	
	食油		5	調味料(週)	
菜花のごまあえ	和種なばな（花らい、茎、生）		15	冷蔵(前日)	① ごまは炒って冷却しておく。 ② キャベツは、3mmの線切り、ほうれんそうは2cmの短冊切り、菜花は1cm短冊切りにしておく。 ③ 釜に水を入れて沸かし、キャベツ、菜花、ほうれんそうをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ④ 調味料は開封して別容器にうつして冷蔵保存しておく。 ⑤ ③④を釜であえる。
	キャベツ（生）		25	常温(当日)	
	ほうれんそう（生）		10	冷蔵(前日)	
	ごま（いり）	ごま	1.5	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	2	調味料(週)	
	車糖（上白糖）		0.7	調味料(週)	
さつま汁	若鶏むね肉皮なし 角切	鶏肉	10	冷蔵(当日)	① 煮干しでだしをとる。 ② たまねぎは3mmの線切り、にんじんは3mmのいちょう切り、ねぎは小口切、油揚げは3mmの短冊切りにしておく。 ③ 豆腐は、かん水し、1.5cmのさいの目に手切りする。 ④ みそは水とあわせてミキサーにかけておく。 ⑤ だしの中にとり肉を入れて清酒を入れる。にんじん、たまねぎ、さといもを入れて煮えたら、油揚げ、豆腐を入れてみそをいれて味を調えて、ねぎを入れて仕上げる。
	清酒（上撰）		1	調味料(週)	
	洗いさといも 汁物用カット		15	冷蔵(当日)	
	にんじん（皮つき、生）		5	常温(当日)	
	ムキたまねぎ		20	冷蔵(当日)	
	油揚げ	大豆	5	冷蔵(当日)	
	豆腐	大豆	20	冷蔵(当日)	
	葉ねぎ		5	常温(当日)	
	かたくちいわし（煮干し）		3	調味料・冷蔵(週)	
	粒みそ	大豆	5	調味料・冷蔵(週)	
	白みそ	大豆	4.5	調味料・冷蔵(週)	

例 9 ちらしずし

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
ちらしずし (穴子入り)	給食米		63	調味料(月)	① 米、塩、食酢で合わせ酢を作っておき、釜数にわけておく。 ② にんじんはみじん切り、ごぼうはみじん切りにしておく。 ③ しいたけ、高野豆腐は水でもどしておく。 ④ 冷凍あなごをゆでて（加熱）温度確認をする。 ⑤ 枝豆をゆでて温度確認をする。 ⑥ 釜にしいたけ、高野豆腐、にんじんを入れて炊く。にんじんが煮えたら、うすくちしょうゆ、砂糖、みりんを入れて、ごぼうを入れて炊く。ごぼうがあなごを、枝豆を入れて温度確認をする。 ⑦ ⑥を取り出して、釜の数に分ける。 ⑧ すし用の分量で炊飯し、⑥の具と①の合わせる。酢を振り入れてまぜてクラスごとに配食する。 ⑨ 錦糸卵をゆでて、クラスごとに配食する。
	米酢		10	調味料・冷凍(週)	
	食塩		0.8	調味料(月)	
	車糖（上白糖）		8	調味料(週)	
	にんじん（皮つき、生）		5	常温(当日)	
	生ごぼう ささがき		8	冷蔵(当日)	
	干しいたけ スライス		0.7	調味料(週)	
	冷凍焼きあなご千切り	小麦、大豆	8	冷凍(当日)	
	高野豆腐 細切（1/150）	大豆	0.7	調味料(週)	
	冷凍国産むき枝豆	大豆	3	冷凍(当日)	
	うすくちしょうゆ	小麦、大豆	1	調味料(週)	
	車糖（上白糖）		1.1	調味料(週)	
	みりん（本みりん）		1	調味料(週)	
錦糸卵	冷凍錦糸卵	卵	15	冷凍(当日)	
牛乳	普通牛乳	乳	206		
さわらの塩焼き	さわら 40g		40	冷蔵(当日)	① さわらに酒、塩で下味をつける。 ② スチームコンベクションオープンで焼き、中心温度を確認する。
	調合油		0.1	調味料(週)	
	清酒（上撰）		1.5	調味料(週)	
	食塩		0.15	調味料(週)	
わけぎあえ	わけぎ（生）		10	常温(前日)	① ごまは釜で炒って、冷却する。 ② みそ、酢、砂糖は加熱して冷やしておく。 ③ 釜に水を入れて沸かし、はくさい、わけぎ、ほうれんそうをゆでて真空冷却器で冷やす。 ④ 釜でハムを炒めて釜にハムを入れて炒めて取り出し、真空冷却器で冷やす。 ⑤ 調味料は開封して別容器にうつしてまぜあわて冷蔵保存しておく。 ⑥ ④⑤を釜であえる。
	はくさい（生）		20	常温(前日)	
	ほうれんそう（生）		15	常温(前日)	
	ロースハム 短冊スライス	豚肉	3	冷蔵(当日)	
	ごま（いり）	ごま	0.5	調味料(週)	
	白みそ	大豆	2.5	調味料・冷蔵(週)	
	穀物酢	小麦	1.3	調味料(週)	
	車糖（三温糖）		0.8	調味料(週)	
すまし汁	エッグフリーマヨ	大豆	1.2	調味料(週)	① だし昆布とけずり節でだしをとる。 ② たまねぎは3mm線切り、にんじんはいちょう3mm切り、えのきたけは石づきを切り、ねぎは小口切にする。 ③ だしの中ににんじん、たまねぎを入れて煮る。冷凍豆腐、えのきたけ、かまぼこを入れて調味し、わかめ、ねぎを入れて仕上がる。
	花型かまぼこ（梅）カット		7	冷蔵(当日)	
	カットわかめ		0.5	調味料(週)	
	冷凍鉄分強化豆腐（1.5cm）	大豆	20	冷凍(当日)	
	にんじん（皮つき、生）		5	常温(当日)	
	えのきたけ（生）		8	常温(当日)	
	ムキたまねぎ		15	冷蔵(当日)	
	葉ねぎ		7	常温(当日)	
	だし昆布		2	調味料(週)	
	だし用 削り節	さば	2	調味料(週)	
	みりん（本みりん）		0.5	調味料(週)	
	食塩		0.05	調味料(週)	
	清酒（上撰）		1	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.6	調味料(週)	
	うすくちしょうゆ	小麦、大豆	2	調味料(週)	
ひなあられ	ひなあられ 6g		6	調味料(週)	クラスごとに配食する。

例 10 さけの黄金焼き

献立名	食品名	アレルゲン	数量(g)	納品状態	調理指示
麦ごはん（秋冬）	給食米		66		
	おおもぎ（米粒麦）		14		
	水		108		
牛乳	普通牛乳	乳	206		
さけの黄金焼き	白さけ 50g	さけ	50	冷蔵(当日)	① さけに塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ② にんじんをすりつぶしてエッグフリーマヨネーズとあえておく。 ③ カップの中に①のさけを入れて②を載せて、スチームコンベクションオープンで焼く。
	食塩		0.2	調味料(週)	
	こしょう（混合）		0.03	調味料(週)	
	ぶどう酒（白）		1	調味料(週)	
	にんじん（皮つき、生）		8	常温(当日)	
	エッグフリーマヨ	大豆	10	調味料(週)	
	楕円形ペーパーカップ（4号・光沢）		1	調味料(週)	
なます（かぶ）	ちりめん（上乾）	えび、かに、いか	4	調味料・冷凍(週)	① ちりめんは釜で炒っておく。かぶは3mmのいちよう切、にんじん、きゅうり2mmの線切りに洗っておく。 ② 釜に水を入れて沸かし、にんじん、だいこん、かぶをゆでて真空冷却器で冷やしておく。 ③ 調味料は開封して別容器にうつしてまぜあわて冷蔵保存しておく。 ④ ②③を釜であえる。
	かぶ（根、皮つき、生）		20	常温(前日)	
	だいこん（根、皮つき、生）		20	常温(前日)	
	にんじん（皮つき、生）		8	常温(当日)	
	きゅうり（生）		5	常温(当日)	
	穀物酢	小麦	2	調味料(週)	
	車糖（上白糖）		1.8	調味料(週)	
	こいくちしょうゆ	小麦、大豆	0.7	調味料(週)	
あんもち雑煮2	冷凍あん入りもち		35	冷凍（当日）	① 煮干しと昆布でだしをとる。 ② だいこん、にんじんはいちよう3mm切り、ねぎは小口切にする。 ③ だしの中ににんじん、だいこんを入れて煮る。煮えたらみそ、あん入りもちを入れてねぎ、あおのり粉を入れる。温度確認をして仕上げる。
	だいこん（根、皮つき、生）		40	常温(前日)	
	ぎんとき（皮つき、生）		10	常温(前日)	
	葉ねぎ		5	調味料・冷凍(週)	
	あおのり（無償提供用）		0.05	調味料(週)	
	かたくちいわし（煮干し）		3	調味料・冷凍(週)	
	だし昆布		1	調味料(週)	
	白みそ	大豆	10	調味料・冷凍(週)	
	粒みそ	大豆	3	調味料・冷凍(週)	
	水		100		