

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	炭水 化物 g	炭水化 物比 %	蛋白質 g	蛋白質 比 %	脂質 g	脂質 比 %	食塩 相当量 g	予定価格 円
1	1	火	委託白飯 牛乳 ハンバーグ(豆腐入り)おろしソース(卵抜き) 筑前煮(サ) みそ汁(玉・しめじ・豆苗)	808	121.5	63.6	34.2	16.9	17.5	19.5	3.4	419.53
2	2	水	ロールパン80g 牛乳 いかの変わりソースかけ 2コ もやしの炒め物 キャベツとウィンナーのスープ	852	87.9	45.8	29.5	13.8	38.2	40.4	4.6	379.89
3	3	木	委託白飯 牛乳 カレー 海藻サラダ 中華ドレッシング 福神漬	847	118.6	62.8	30.7	14.5	21.4	22.7	3.3	482.44
4	4	金	コッペパン80g 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 青菜とチキンの炒め物 トックのスープ(丸鶏) ビーンズチョコ	911	97.0	50.8	34.1	15.0	34.6	34.2	3.3	365.33
5	7	月	委託白飯 牛乳 春巻 40g×2本 肉じゃが(サデライト用) みそ汁(卵・ニラ)	897	105.2	58.0	29.5	13.2	28.7	28.8	3.1	418.38
6	8	火	メロンパン50g 牛乳 マカロニグラタン(鶏むね肉) ブロッコリーとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ	866	103.2	51.0	32.8	15.2	32.5	33.8	3.8	412.87
7	9	水	委託白飯 牛乳 鶏肉のみそだれかけ 2コ 高菜の油炒め けんちん汁②	808	109.1	55.1	32.7	16.2	25.8	28.7	3.8	461.06
8	10	木	はちみつパン80g 牛乳 魚のマリネ もやしと挽肉のソテー 江戸菜のスープ	757	97.7	53.1	34.8	18.4	24.0	28.5	3.8	347.29
9	11	金	委託白飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 みそ汁(きや・玉・人) みかんゼリー(果肉なし)	778	123.6	66.8	29.1	15.0	15.7	18.2	3.1	473.85
10	14	月	黒パン80g 牛乳 照り焼きポーク ほうれん草とツナのソテー 卵スープ 2	818	101.1	52.5	33.6	16.4	28.3	31.1	3.8	378.88
11	15	火	委託白飯 牛乳 肉そぼろ 温野菜(ブロ・人) 和風ドレッシング スコッチブロス チョコレートマフィン(チョコチップ)	913	139.4	63.3	27.1	11.9	25.2	24.8	2.6	434.96
12	16	水	ゆであどん袋入り 100g 牛乳 豆腐ナゲット 2コ 昆布入りつけうどん いかといんげんの炒め物	748	96.2	53.3	32.9	17.6	24.2	29.1	4.0	409.01
13	17	木	委託白飯 牛乳 アジのごまだれかけ 2コ 江戸菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	781	116.2	61.4	29.8	15.3	20.2	23.3	3.3	398.07
14	18	金	ロールコッペ80g 牛乳 ポトフ 温野菜(もやし・人参・チン) 辛しドレッシング 2 りんご(1/4)	826	101.7	53.4	30.0	14.5	29.5	32.1	3.6	421.19
15	21	月	委託白飯 牛乳 メンチカツ(衣卵抜き) 切り干し大根の中華炒め みそ汁(白・わ・油) クラスソース	848	123.6	61.7	29.2	13.8	23.1	24.5	2.9	371.27
16	22	火	ツイストパン80g 牛乳 アリソナチキン 2コ 粉ふき芋 キャベツのクリームスープ	824	102.2	51.3	35.1	17.0	29.0	31.7	4.0	374.30
合 計				13282	1744.2	56.5	505.1	15.2	417.9	28.3	56.4	6548.32
1 食 平 均				830	109.0	56.5	31.6	15.2	26.1	28.3	3.5	409.27
中学校基準量				830			34.5		23.0		2.5	
充足率 %				100.0			91.6		113.5		140.0	

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています。

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
12月	牛 乳	焼									揚	牛 乳
1 日	委託ごはん											ロールパン80g
(火)	筑前煮		ハンバーグおろしソース				イカの変わりソースかけ					もやしの炒め物
	みそ汁(玉・しめじ・豆苗)											キャベツとウインナーのスープ
2 日		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
水曜		筑前煮				炒め物						
		ハンバーグ		ごはん	汁	イカ				スープ		
2 日	牛 乳	揚									焼	牛 乳
(水)	ロールパン80g											委託ごはん
	もやしの炒め物		イカの変わりソースかけ				ハンバーグおろしソース					筑前煮
1 日	キャベツとウインナーのスープ											みそ汁(玉・しめじ・豆苗)
火曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		炒め物				筑前煮						
		イカ			スープ	ハンバーグ		ごはん	汁			
3 日	牛 乳	釜									焼	牛 乳
(木)	委託ごはん											コッペパン80g
	海藻サラダ		カレー				魚のマヨネーズ焼き					青菜とチキンの炒め物
4 日	中華ドレッシング											トックのスープ
金曜	福神漬	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			ビーンズチョコ
		福神漬				炒め物						
		ごはん	温野菜	カレー		魚				スープ		
4 日	牛 乳	焼									釜	牛 乳
(金)	コッペパン80g											委託ごはん
	青菜とチキンの炒め物		魚のマヨネーズ焼き				カレー					海藻サラダ
3 日	トックのスープ											中華ドレッシング
木曜	ビーンズチョコ	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			福神漬
		炒め物				福神漬						
		魚			スープ	ごはん	温野菜	カレー				

12月分

No.2/4

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
7 日 (月)	牛 乳 委託ごはん 肉じゃが みそ汁(卵・ニラ)	揚	春巻				マカロニグラタン				焼	牛 乳 メロンパン50g ブロッコリーとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ
8日 火曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		肉じゃが 春巻		ごはん	汁	マカロニ グラタン	ソテー		スープ			
8 日 (火)	牛 乳 メロンパン50g ブロッコリーとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ	焼	マカロニグラタン				春巻				揚	牛 乳 委託ごはん 肉じゃが みそ汁(卵・ニラ)
7日 月曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		マカロニ グラタン	ソテー		スープ	肉じゃが 春巻		ごはん	汁			
9 日 (水)	牛 乳 委託ごはん 高菜の油炒め けんちん汁	焼	鶏肉のみそだれかけ				豆腐ナゲット				揚	牛 乳 ゆでうどん100g 昆布入りつけうどん いかといんげんの炒め物
16日 水曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		高菜 鶏肉		ごはん	汁	炒め物 ナゲット		汁				
10 日 (木)	牛 乳 はちみつパン80g もやしと挽肉のソテー 江戸菜のスープ	揚	魚のマリネ				大根と豚肉の煮物				釜	牛 乳 委託ごはん みそ汁(キャ・玉・人) みかんゼリー
11日 金曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		ソテー 魚			スープ	煮物		ごはん	汁			
11 日 (金)	牛 乳 委託ごはん みそ汁(キャ・玉・人) みかんゼリー	釜	大根と豚肉の煮物				魚のマリネ				揚	牛 乳 はちみつパン80g もやしと挽肉のソテー 江戸菜のスープ
10日 木曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		煮物		ごはん	汁	ソテー 魚			スープ			

12月分

No.3/4

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
14日 月曜	牛 乳 黒パン80g ほうれん草とツナのソテー 卵スープ	揚	照り焼きポーク				焼	肉そぼろ チョコレートマフィン				牛 乳 委託ごはん 温野菜(ブ・人) 和風ドレッシング スコッチブロス
15日		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
火曜		ソテー ポーク			スープ	肉そぼろ ごはん	温野菜		スープ			
15日 火曜	牛 乳 委託ごはん 温野菜(ブ・人) 和風ドレッシング スコッチブロス	焼	肉そぼろ チョコレートマフィン				揚	照り焼きポーク				牛乳 黒パン80g ほうれん草とツナのソテー 卵スープ
14日		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
月曜		肉そぼろ ごはん	温野菜		スープ	ソテー ポーク			スープ			
16日 水曜	牛 乳 ゆでうどん100g 昆布入りつけうどん いかといんげんの炒め物	揚	豆腐ナゲット				焼	鶏肉のみそだれかけ				牛 乳 委託ごはん 高菜の油炒め けんちん汁
9日		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
水曜		炒め物 ナゲット		汁		高菜 鶏肉		ごはん	汁			
17日 木曜	牛 乳 委託ごはん 江戸菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉)	揚	アジのごまだれかけ				釜	ポトフ				牛 乳 ロールコッペ80g 温野菜(も・人・チ) 辛子ドレッシング りんご1/4
18日		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
金曜		炒め物 魚		ごはん	汁	ポトフ	温野菜					
18日 金曜	牛 乳 ロールコッペ80g 温野菜(も・人・チ) 辛子ドレッシング りんご1/4	釜	ポトフ				揚	アジのごまだれかけ				牛 乳 委託ごはん 江戸菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉)
17日		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
木曜		ポトフ	温野菜			炒め物 魚		ごはん	汁			

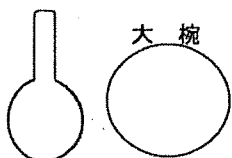
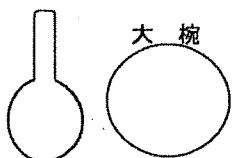
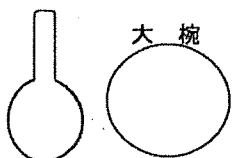
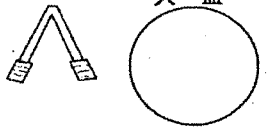
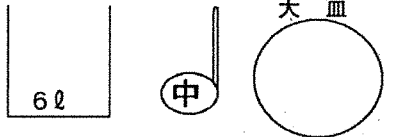
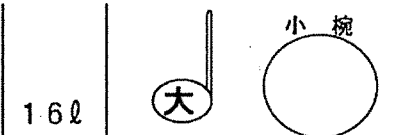
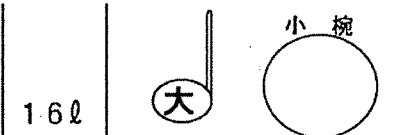
12月分

No.4/4

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
21 日 (月)	牛 乳 委託ごはん 切り干し大根の中華炒め みそ汁(白・わ・油) クラスソース	揚	メンチカツ				アリゾナチキン				焼	牛 乳 ツイストパン80g 粉ふき芋 キャベツのクリームスープ
22日 金曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		炒め				芋						
		メンチカツ		ごはん	汁	チキン		スープ				
22 日 (火)	牛 乳 ツイストパン80g 粉ふき芋 キャベツのクリームスープ	焼	アリゾナチキン				メンチカツ				揚	牛 乳 委託ごはん 切り干し大根の中華炒め みそ汁(白・わ・油) クラスソース
21日 木曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		芋				炒め						
		チキン		スープ		メンチカツ		ごはん	汁			
日 ()												
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
日 ()												
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
日 (金)												
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			

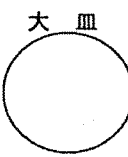
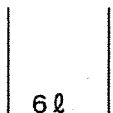
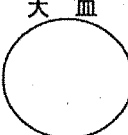
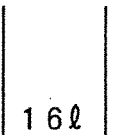
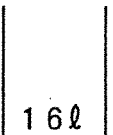
調理業務指示書

2026年12月1日火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯 
牛乳	学	牛乳		206	
ハンバーグ(豆腐入り)おろしソース(卵抜き)	セ	豚もも赤身挽肉		55	
		堅め押し豆腐		15	2 牛乳 
		たまねぎ	94	34	
		食塩		35	
		白こしょう		02	3 ハンバーグ(豆腐入り)おろしソース(卵抜き) 
		ナツメグ		13	
		ドライパン粉		14	
		水			フライケース 
		ポークブイヨン		1	
		調理用牛乳		29	
		焼き油(鉄板用)		1	4 筑前煮(サ) 
		サラダ油(センター)		1	
		しょうゆ		18	
		本みりん		2	5 みそ汁(玉・しめじ・豆苗) 
		だいこん	90	25	
		でん粉		1	
		水		5	162 
筑前煮(サ)	学	鶏胸皮なし 1.5cm角		30	
		色紙切りこんにゃく(黒) 5mm厚		23	
		(洗い)ごぼう	90	12	
		にんじん	97	20	
		干しいたけ 細切り		7	
		れんこん	80	18	
		サラダ油		15	
		厚削り節		5	
		水		25	
		しいたけのもどし汁			
		砂糖		2	
		酒		15	
		本みりん		15	
		しょうゆ		65	
みそ汁(玉・しめじ・豆苗)	学	たまねぎ	94	30	
		しめじ(バラ)		10	
		豆苗	50	5	
		煮干し粉		7	
		水		155	
		白みそ		11	

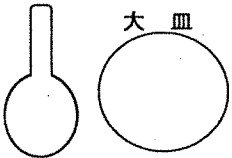
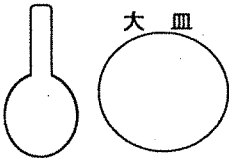
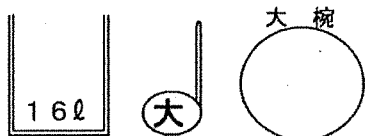
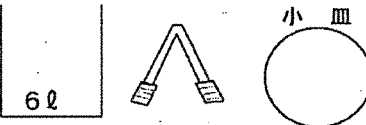
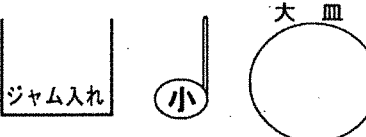
調理業務指示書

2026年12月2日水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
ロールパン80g	学	▼ ロールパン 80g		80	1 ロールパン80g
牛乳	学	牛乳		206	
いかの変わりソースかけ 2コ	セ	▼ いか切り身澱粉付き40g		80	
		サラダ油(センター)		9	
		▼ たまねぎ	94	65	
		食塩		15	
		砂糖		15	
		パプリカ		03	
		辛子粉		2	
		米酢		37	
		しょうゆ		52	3 いかの変わりソースかけ 2コ
		サラダ油(センター)		3	フライケース  
		水		25	
もやしの炒め物	学	▼ 緑豆もやし	97	60	4 もやしの炒め物
		▼ にんじん	97	6	 
		▼ にら	95	8	
		▼ 豚もも赤身 1cmスライス		4	5 キャベツとウインナーのスープ
		食塩		45	 
		白こしょう		01	
		サラダ油		1	
		しょうゆ		7	
キャベツとウインナーのスープ	学	▼ ウインナー 6mm輪切り		10	
		サラダ油		7	 
		丸鶏だしパック		12	
		▼ 根しょうが	80	6	
		水		155	
		▼ にんじん	97	6	
		▼ キャベツ	85	40	
		▼ たまねぎ	94	20	
		食塩		1	
		白こしょう		02	

調理業務指示書

2026年12月3日 木曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯 
牛乳	学	牛乳		206	
カレー	セ	サラダ油(センター)		1	2 牛乳 
		にんにく	92	1	
		根しょうが	80	5	3 カレー 
		豚肉肩ロース(2×2×2cm)		10	
		豚もも赤身 2×2×2cm		35	4 海藻サラダ 
		カレー粉		8	
		白こしょう		02	5 中華ドレッシング 
		たまねぎ	94	50	
		にんじん	97	25	6 福神漬 
		じゃがいも	90	60	
		チキンブイヨン		21 5	
		ポークブイヨン		21 5	
		炒め玉ねぎ		7	
		すりおろしりんご		4	
		赤ワイン		7	
		ケチャップ		5 7	
		ウスターソース		2 7	
		中濃ソース		1	
		チャツネ		1 4	
		ベーリーフ 粉		02	
		ナチュラルチーズ(細)		4 3	
		食塩		9	
		しょうゆ		1 43	
		水		67	
		サラダ油(センター)		4 65	
		バター		2	
		カレー粉		63	
		小麦粉		9 5	
海藻サラダ	学	にんじん	97	5	
		海藻ミックス		1 5	
		野菜入りこんにやく(人参)		15	
中華ドレッシング	学	米酢		4	
		しょうゆ		3	
		砂糖		2	
		食塩		1	
		ごま油		2	
		炒りごま(白)		5	
福神漬	学	福神漬(無添加)国産		15	

調理業務指示書

2026年12月4日 金曜日

[illegible]

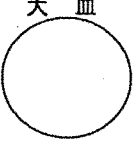
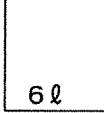
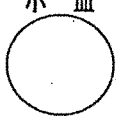
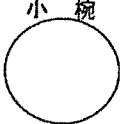
調理業務指示書

2026年12月7日月曜日

[illegible]

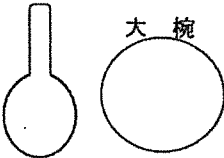
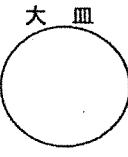
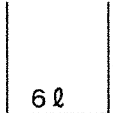
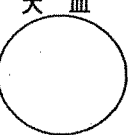
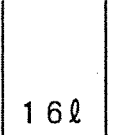
調理業務指示書

2026年12月8日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
メロンパン50g	学	スクールメロン 50g		50	1 メロンパン50g
牛乳	学	牛乳		206	
マカロニグラタン	セ	サラダ油(センター)		1	
		バター		1	2 牛乳
		たまねぎ	94	74	
		しめじ(バラ)		9	
		鶏胸皮なし小間		37	3 マカロニグラタン
		ベシヤメルソース		11	
		調理用牛乳		51	
		生クリーム乳脂肪35		14	フライケース フライケース  
		水		37	
		マカロニ		23	
		白ワイン		25	4 ブロッコリーとコーンのソテー   
		食塩		5	
		白こしょう		03	
		ナチュラルチーズ(細)		15	5 白菜とベーコンのスープ   
		グラタン皿紙		1	
ブロッコリーとコーンのソテー	学	(冷)ブロッコリー		30	
		(冷)ホールコーン		20	16L
		バター		5	
		サラダ油		1	
		食塩		4	01
		白こしょう		01	
白菜とベーコンのスープ	学	白菜	94	40	
		ベーコン(1cmスライス)		5	97
		にんじん	97	5	
		たまねぎ	94	15	
		丸鶏だしパック		12	80
		根しょうが	80	6	
		水		155	
		食塩		11	01
		白こしょう		01	

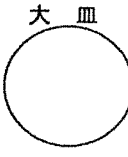
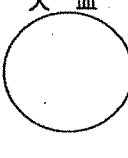
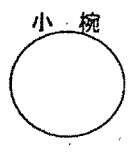
調理業務指示書

2026年12月9日水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯 
牛乳	学	牛乳		206	
鶏肉のみそだれかけ 2コ	セ	鶏もも皮付き観音開き40g		80	
		焼き油(鉄板用)		1	2 牛乳
		サラダ油(センター)		5	
		赤みそ		9	
		砂糖		36	3 鶏肉のみそだれかけ 2コ
		本みりん		9	
		しょうゆ		9	
		水		135	フライケース  大皿 
		でん粉		27	
高菜の油炒め	学	サラダ油		1	
		豚もも赤身 1cmスライス		15	4 高菜の油炒め  大皿 
		にんじん	97	8	
		干しいたけ 細切り		1	
		糸こんにやく5cmカット・黒		10	5 けんちん汁②  小碗 
		高菜漬刻み(冷)		25	
		しょうゆ		6	
		本みりん		5	けんちん汁②
けんちん汁②	学	(冷)豆腐 国産		15	
		(冷)油揚げカット		5	
		だいこん	90	20	
		にんじん	97	7	
		里芋スライス3cmイチョウ×1cm		15	
		(洗い)ごぼう	90	10	
		長ねぎ	60	10	
		サラダ油		1	
		厚削り節		2	
		水		150	
		食塩		5	
		しょうゆ		5	

調理業務指示書

2026年12月10日 木曜日

献立	調理別	材 料 名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
はちみつパン80g	学	はちみつパン 80g		80	1 はちみつパン80g
牛乳	学	牛乳		206	
魚のマリネ	セ	モウカザメ澱粉付き70g		70	
		サラダ油(センター)		8	
		にんじん	97	3	
		砂糖		45	2 牛乳
		レモン果汁 国産500ml		3	
		たまねぎ	94	10	
		米酢		1	
		白ワイン		2	
		食塩		5	3 魚のマリネ フライケース  大 皿 
		白こしょう		01	
		水		7	
もやしと挽肉のソテー	学	サラダ油		15	
		豚もも赤身挽肉		20	
		にんじん	97	5	4 もやしと挽肉のソテー 6L  大 皿 
		緑豆もやし	97	50	
		水菜	85	5	
		食塩		4	
		白こしょう		01	
		しょうゆ		6	5 江戸菜のスープ 16L  小 碗 
江戸菜のスープ	学	江戸菜	85	35	
		鶏胸皮なし小間		10	
		たまねぎ	94	15	
		丸鶏だしパック		12	
		根しょうが	80	6	
		水		155	
		食塩		105	
		白こしょう		01	

調理業務指示書

2026 年 12 月 11 日 金曜日

[illegible]

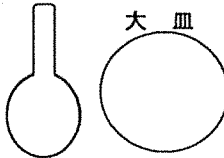
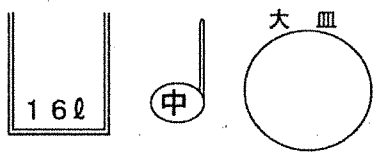
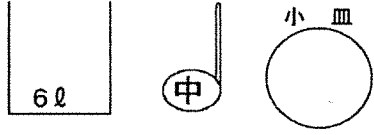
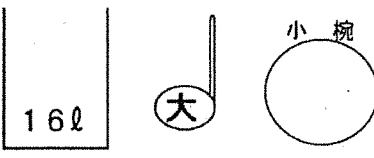
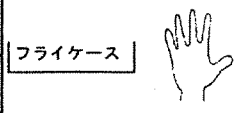
調理業務指示書

2026 年 12 月 14 日 月曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
黒パン80g	学	黒パン 80g		80	1 黒パン80g
牛乳	学	牛乳		206	
照り焼きポーク	セ	豚もも赤身 2×2×2cm		80	
		フライ用でん粉	50	5	
		サラダ油(センター)		9	2 牛乳
		砂糖		15	
		しょうゆ		45	
		本みりん		45	
		酒		2	3 照り焼きポーク
		水		8	
		でん粉		55	
		水		5	
ほうれん草とツナのソテー	学	ほうれんそう	90	45	4 ほうれん草とツナのソテー
		にんじん	97	15	
		まぐろ油漬レトルト(フレック, ライト)		10	
		食塩		3	
		サラダ油		1	5 卵スープ 2
		白こしょう		01	
卵スープ 2	学	冷凍液卵		12	
		えのきたけ	85	5	
		長ねぎ	60	5	
		にら	95	8	
		丸鶏だしパック		12	
		根しょうが	80	6	
		水		155	
		食塩		11	
		白こしょう		01	
		しょうゆ		1	
		でん粉(自校)		1	
		水		2	

調理業務指示書

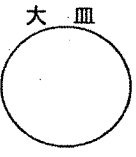
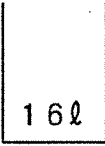
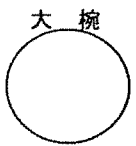
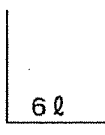
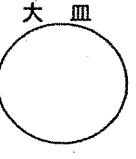
2026年12月15日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯 
牛乳	学	牛乳		206	
肉そぼろ	セ	豚もも赤身挽肉		22	
		鶏もも皮なしひき肉		19	
		たまねぎ	94	50	
		酒		8	2 牛乳
		しょうゆ		33	
		砂糖		35	
		サラダ油(センター)		5	
		でん粉		8	
		水		8	3 肉そぼろ 
温野菜(プロ・人)	学	(冷)ブロッコリー		35	
		にんじん	97	20	
和風ドレッシング	学	サラダ油		2	
		白みそ		2	
		しょうゆ		3	4 温野菜(プロ・人) 
		砂糖		17	
		米酢		2	
スコッチブロス	学	チキンブイヨン		15	
		水		145	
		サラダ油		7	5 和風ドレッシング 
		豚もも赤身 1cmスライス		8	
		たまねぎ	94	15	
		チンゲン菜	85	10	
		だいこん	90	15	
		押し麦(大麦)		5	6 スコッチブロス 
		蒸し白いんげん豆		8	
		食塩		115	
		白こしょう		01	
					7 チョコレートマフィン(チョコチップ) 

[illegible]

調理業務指示書

2026年12月16日 水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
ゆでうどん袋入り	学	ゆでうどん袋入り 100g		100	1 ゆでうどん袋入り
牛乳	学	牛乳		206	
豆腐ナゲット 2コ	セ	堅め押し豆腐		50	
		鶏もも皮なしひき肉		30	
		長ねぎ	60	11	
		根しょうが	80	6	
		長芋	90	15	
		冷凍液卵		3	
		しょうゆ		17	
		食塩		2	
		でん粉		2	3 豆腐ナゲット 2コ フライケース  
		サラダ油(センター)		9	
昆布入りつけうどん	学	豚モモ赤身 3cmスライス		15	
		にんじん	97	12	4 昆布入りつけうどん  
		(洗い)ごぼう	90	10	
		長ねぎ	60	15	
		干しいたけ 細切り		7	5 いかといんげんの炒め物  
		刻み昆布		2	
		厚削り節		3	
		水		170	
		しょうゆ		12	
		本みりん		3	
		食塩		5	
いかといんげんの炒め物	学	いか短冊1×1×4cm		28	
		(冷)さやいんげん 3cm		28	
		にんじん	97	9	
		サラダ油		1	
		オイスターソース		1	
		酒		5	
		しょうゆ		12	
		でん粉(自校)		7	
		水			

調理業務指示書

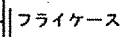
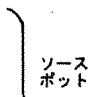
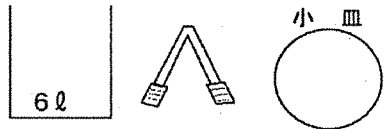
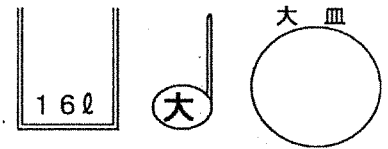
2026 年 12 月 17 日 木曜日 -

[illegible]

調理業務指示書

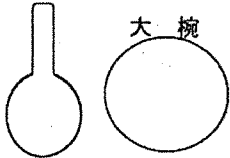
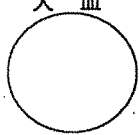
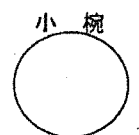
2026年12月18日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
ロールコッペ80g	学	▼ ロールパン(コッペ型)80g		80	1 ロールコッペ80g
牛乳	学	牛乳		206	
ポトフ	セ	▼ 豚もも赤身 2×2×2cm		60	
		▼ にんじん	97	25	2 牛乳
		▼ たまねぎ	94	50	
		▼ セロリ	65	3	
		▼ キャベツ	85	65	
		▼ じゃがいも	90	60	
		サラダ油(センター)		1	3 ポトフ
		▼ ベーコン(1cmスライス)		5	
		ベーリーフ 粉		01	
		チキンブイヨン		15	
		水		70	
		食塩		12	4 温野菜(もやし・人参・チン)
		白こしょう		04	
温野菜(もやし・人参・チン)	学	▼ 緑豆もやし	97	40	
		▼ にんじん	97	10	
		▼ チンゲン菜	85	20	
辛しドレッシング	学	砂糖		15	5 辛しドレッシング
		食塩		2	
		米酢		2	6 りんご(1/4)
		しょうゆ		3	
		辛子粉		1	フライケース
		サラダ油		4	
りんご(1/4)	学	▼ りんご	92	58	



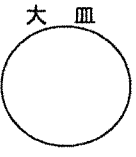
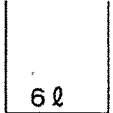
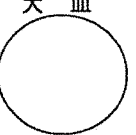
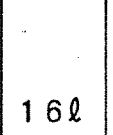
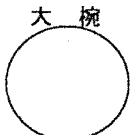
調理業務指示書

2026年12月21日月曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯 
牛乳	学	牛乳		206	
メンチカツ(衣卵抜き)	セ	豚もも赤身挽肉		45	
		たまねぎ	94	35	2 牛乳 
		ドライパン粉		4	
		水			
		調理用牛乳		6	3 メンチカツ(衣卵抜き) フライケース 
		冷凍液卵		2	
		食塩		45	
		白こしょう		06	4 切り干し大根の中華炒め 大 皿 
		ナツメグ		13	
		フライ用小麦粉	50	10	
		水			5 みそ汁(白・わ・油) 大 皿 
		フライ用ドライパン粉	50	10	
		サラダ油(センター)		9	
切り干し大根の中華炒め	学	サラダ油		5	6 クラスソース 
		根しょうが	80	3	
		鶏胸皮なし小間		15	
		にんじん	97	8	7 クラスソース 
		切り干し大根		7	
		水		4	
		本みりん		3	8 クラスソース 
		しょうゆ		13	
		オイスターソース		1	
		にら	95	5	9 クラスソース 
		ごま油		5	
みそ汁(白・わ・油)	学	湯通し塩蔵わかめ		3	
		白菜	94	30	10 クラスソース 
		(冷)油揚げカット		3	
		煮干し粉		7	
		水		155	11 クラスソース 
		白みそ		11	
クラスソース	学	中濃ソース(ボトル)300ml		8	

調理業務指示書

2026 年 12 月 22 日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
ツイストパン80g	学	▼ツイストパン 80g		80	1 ツイストパン80g
牛乳	学	牛乳		206	
アリゾナチキン 2コ	セ	▼鶏もも皮付き観音開き40g		80	
		▼にんにく	92	4	2 牛乳
		白こしょう		02	
		しょうゆ		4 5	
		ケチャップ		5	3 アリゾナチキン 2コ
		赤ワイン		3	
		水		4	
		砂糖		1	フライケース  
		中濃ソース		73	
		焼き油(鉄板用)		1	
粉ふき芋	学	▼じゃがいも	90	50	4 粉ふき芋   
		水			
		食塩		25	
		白こしょう		01	5 キャベツのクリームスープ   
キャベツのクリームスープ	学	▼サラダ油		6	
		▼豚もも赤身 1cmスライス		5	
		▼たまねぎ	94	40	大 碗
		▼にんじん	97	10	
		▼キャベツ	85	40	
		▼しめじ(バラ)		5	大 碗
		水		65	
		チキンブイヨン		15	
		▼調理用牛乳(サテ)		60	大 碗
		▼ナチュラルチーズ(細)		4	
		食塩		1 1	
		白こしょう		02	大 碗
		米粉		6	
		水		30	