

資料11：調理指示書（例）

調 理 指 示 書

中学校スクールランチ

2026年7月14日（火）

栄養素	SL中学
エネルギー	752kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	22.8g
食塩	2.3g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
卵	白糸鱈のみそマヨネーズ焼き①			①白糸鱈は酒をふり焼く(温度確認)
	白糸だら(50g)		1 枚	③赤みそ、マヨネーズ、酒、みりん、えのきだけ、長ねぎを合わせて魚の上にまんべんなくのせて焼く(温度確認)
	(中)酒		3 g	
	みそ(赤)1k		5 g	※太い長ねぎの場合は半月にしてください
	マヨネーズ(1K)		5 g	* 長ねぎは緑の葉の部分を少し入れてください。
	(中)酒		1 g	
	(中)みりん		1 g	
	えのきだけ	1/3ほぐす	13 g	
	長ねぎ	5mm半月	10 g	
	ゆで野菜(キャベツ・小松菜)①			①キャベツはゆでる(ゆで塩)(温度確認)水気をしぼる
	キャベツ	8mm短冊	30 g	②小松菜はゆでる(ゆで塩)(温度確認)水気をしぼる
	こまつな	3cm	10 g	③よく混ぜ合わせる
	チャプチェ②			①白ごまは炒る
	ごま油		0.3 g	②きくらげは水戻ししてから、異物確認をする
	豚挽肉		10 g	③赤パプリカはさっとゆでる
	たまねぎ	3ミリ スライス	10 g	④はるさめはさっとゆでる
	きくらげ(きざみ)		0.3 g	⑤ごま油で挽肉を炒め(温度確認)、玉ねぎを加えて炒める
	にら	3cm	5 g	⑥きくらげ、にらを加えて炒め、はるさめ、赤パプリカを加えて炒める
	はるさめ		5 g	⑦砂糖、こしょう、しょうゆ、酒を加えて炒め、白ごまを加える(温度確認)
	(中)赤パプリカ	3mmせん	5 g	
	砂糖		0.5 g	
	こしょう		0.01 g	
	(中)しょうゆ		2.3 g	
	酒		0.4 g	
	いりごま(白)		0.3 g	
	かぼちゃサラダ(アーモンド入り)②			①かぼちゃは蒸す
卵	(中)かぼちゃ(冷凍)		35 g	②枝豆はゆでる(温度確認)
	マヨネーズ(1K)		4.5 g	③アーモンドはオーブンでローストする(温度確認)
	砂糖		0.3 g	④マヨネーズに砂糖、しお、こしょうを合わせる
	(中)塩		0.1 g	⑤④にかぼちゃを加え混ぜる(温度確認)
	こしょう		0.01 g	⑥枝豆とアーモンドを和える
	枝豆(冷凍むきみ)		4 g	* かぼちゃは潰してマッシュではなく、形が残るようにしてください。(形が崩れやすいかぼちゃですので、できる限りで構いません)
	アーモンド(ハ割り)		5 g	
	たまご入り野菜スープ(カップ)			①さばけずり節でだしをとり、粉末ガラを加えスープを作る。
	にんじん	3mmせん	5 g	②液卵は解凍して泡だて器でよく攪拌する。
	たまねぎ	5mmスライス	10 g	③にんじん、玉ねぎ、キャベツをゆでる(温度確認)
	キャベツ	8mm短冊	20 g	

	(中)塩		0.5	g	④だし汁に塩、こしょう、しょうゆを入れ水溶 き片栗粉を混ぜ入れる ⑤④を強火にして沸騰させ液卵を流し入れ る(温度確認) ※十分加熱して90℃以上を確認してくださ い。 ⑥カップに具を入れてかきたま汁を注ぐ
	こしょう		0.02	g	
	(中)しょうゆ		1	g	
	でんぷん(1K) 個		0.5	g	
	水分		1	g	
卵	(中)鶏卵		10	g	
	(中)さばけずり節(袋入)		2.2	g	
	(中)粉末ガラ		1.4	g	
	水分		110	g	
	☆ごはん				
	精白米		100	g	
	☆牛乳				
	(中)飲用牛乳		1	本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年7月1日(水)

栄養素	SL中学
エネルギー	747kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	21.1g
食塩	3.0g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	筑前煮①			鶏肉サイズ:3cm角 ①さやいんげんはゆでる(温度確認) ②さつまあげは湯通ししておく ③大豆はゆでる ④こんにゃくはゆでる ⑤油でしょうがを炒め、鶏もも肉、酒を入れ炒める(温度確認)取り出しておく ⑥油で、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃくを加え、砂糖を加えて炒める ⑦具材がよく混ざりあったら、しょうゆ、大豆を入れて煮る。 ⑧野菜に火が通ったら、さつまあげを加え、鶏肉を入れて煮る ⑨さやいんげんを加える ※水分は様子を見て必要でしたら少量入れてください
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	
	(中)しょうが(すりおろし)		0.5 g	
	鶏もも角切肉	3cm角	54 g	
	(中)酒		2 g	
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	
	ごぼう	1. 5cm乱	10 g	
	にんじん	5ミリいちょう	15 g	
	たけのこ	5ミリいちょう	10 g	
	(中)こんにゃく(角)		30 g	
	砂糖		5 g	
	(中)しょうゆ		6 g	
	(中)大豆(冷凍)	必要あればゆでる	5 g	
	(中)さつまあげ(K)	1/12カット	20 g	
	(中)いんげん冷凍3cmカット		5 g	
	キャベツとわかめのごまあえ②			①すりごまはからいりする ②キャベツはゆでる(ゆで塩)(温度確認)、水気をよくしぼる ③にんじんはゆでる(温度確認) ④わかめは異物確認して戻してからゆでる(温度確認) ⑤砂糖、しょうゆとすりごまを煮立て(温度確認)、キャベツ、にんじん、わかめを加えてあえる ※あえる時の衛生管理に注意する ※わかめは、加熱し過ぎると溶けるので注意する
	キャベツ	1.5cm短冊	35 g	
	にんじん	3mmせん	5 g	
	わかめ		0.5 g	
	砂糖		1 g	
	(中)しょうゆ		2 g	
	すりごま(白)		2 g	
	フルーツあえ(みかん缶&りんご缶)③			①開缶前にアルコールを噴霧しペーパーでふき取る(消毒する)(時間を記録する) ②開缶する(時間を記録する) ③シロップはしっかりざる等で切ってから別々に配食する(合わせて配食しても大丈夫です) ※加熱しなので、より衛生管理に注意(バット、ザル等は消毒済みのものを使用する)
	(中)みかん缶		20 g	
	りんご(ダイス)缶		20 g	
	みそ汁(とうふ・長ねぎ・えのき)(カップ)			①さばけずり節でだしをとる ②豆腐はゆでる(温度確認) ③えのき、長ねぎを合わせてゆでる(温度確認) ④だし汁にみそを加える(温度確認) ⑤カップに具を入れ、汁を注ぐ
	(中)冷凍豆腐		20 g	
	えのきだけ	1/3ほぐす	7 g	
	長ねぎ	5mm小口	3 g	
	みそ(赤)1k		3.5 g	
	みそ(白)1k		3.5 g	

	(中)さばけずり節(袋入)		4.4 g	
	水分		120 g	
	かつおぶしのふりかけ			①かつおぶしはからいりする
	(中)しょうゆ		0.9 g	②白いりごまは炒る
	(中)みりん		0.18 g	③釜を少し温めておいてしょうゆ、みりんを入れ、かつおぶし、白いりごまを加えて加熱する(温度確認)
	かつおけずり節		1.35 g	④衛生的な容器に移し、刻みのりを加え、手袋をして混ぜ合わせあら熱をとる(冷却はかけない)
	いりごま(白)		1.35 g	⑤ごはんの上(中央部分)にのせる
	きざみのり		0.14 g	* きざみのりは、開封する際アルコール消毒をしてから開ける
	☆ごはん			
	精白米		100 g	
	☆牛乳			
	(中)飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年4月27日(月)

栄養素	SL中学
エネルギー	792kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	23.8g
食塩	2.8g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	チキンチキンごぼう①			①にんじんはゆでる(温度確認) ②枝豆はゆでる(温度確認) ③鶏肉はしょうが、しょうゆ、みりん、酒に漬 け込んで(1時間程度)片栗粉をつけて揚げ る(温度確認) ④ごぼうはやわらかくゆでてから、揚げる (温度確認) ⑤しょうゆ、砂糖、酒、みりん、水分を煮立 てて、にんじん、ごぼうを加えてひと煮立ち させる(温度確認) ⑥最後に鶏肉と枝豆を合わせる
	鶏もも角切肉	2.5センチ角	40 g	* 具を盛り付ける際、具材の偏りがないよう に混ぜながら盛り付けてください。
	鶏胸角切肉	2.5センチ角	30 g	
	(中)しょうが(すりおろし)		0.5 g	
	(中)しょうゆ		1.4 g	
	(中)みりん		1.5 g	
	(中)酒		1.5 g	
	でんぷん(1K) 個		8 g	
	(中)揚げ油		1 g	
	ごぼう	2cm乱	35 g	
	(中)揚げ油		0.5 g	
	にんじん	5mmいちよう	10 g	
	枝豆(冷凍むきみ)		13 g	
	(中)しょうゆ		4.5 g	
	砂糖		3 g	
	(中)酒		3 g	
	(中)みりん		4 g	
	水分		10 g	
	ひじきポテト②(しょうゆ)			①ひじきは異物確認をして水戻しし、水気を しぼる ②じゃがいもは芯が残らないように蒸す(温 度確認) ③枝豆はゆでる ④油でベーコン、ひじき、にんじんを炒める ⑤しお、こしょう、しょうゆを加える(温度確 認) ⑥熱いうちにじゃがいもを加えて炒める
	じゃがいも(冷凍角切り)		40 g	①チンゲンサイはゆでる(ゆで塩)水気をし ぼる ②キャベツをさっとゆでる、水気をしぼる ③油でチンゲンサイ、キャベツを炒める ④しお、こしょう、しょうゆで味を付ける(温 度確認)
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	
	ショルダーベーコン(短冊)		5 g	
	ひじき		0.3 g	
	にんじん	3mmせん	10 g	
	水分		5 g	
	(中)塩		0.2 g	
	こしょう		0.02 g	
	(中)しょうゆ		0.5 g	①さばけずり節でだし汁を作る ②たまねぎをゆでる(温度確認) ③豆腐をゆでる(温度確認)水気を落とす ④わかめをゆでる(温度確認) ⑤だし汁にみそを入れる(温度確認) ⑥カップに具を入れ、汁を注ぐ
	キャベツとチンゲンサイの炒めもの③			
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	
	チンゲンサイ	2cm	10 g	
	キャベツ	1. 5cm短冊	35 g	
	(中)塩		0.2 g	
	こしょう		0.02 g	
	(中)しょうゆ		0.3 g	
	みそ汁(カップ)(玉ねぎ・豆腐・わかめ)			
	たまねぎ	半スライス5mm	10 g	
	(中)冷凍豆腐		20 g	
	わかめ		0.3 g	
	みそ(赤)1k		3.5 g	
	みそ(白)1k		3.5 g	
	(中)さばけずり節(袋入)		4.4 g	

	水分		120 g	
	☆ごはん			
	精白米		100 g	
	☆牛乳			
	(中)飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年2月5日(木)

栄養素	SL中学
エネルギー	771kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.3g
食塩	2.5g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	天ぷら(鶏天ゆかり・さつまいもとにんじんのかき揚げ)①			〈鶏肉〉 ①小麦粉、でんぷん、乾燥赤しそ、水分で衣を作る ②鶏肉は酒と塩で下味をつけ、振り粉をして、衣をつけて揚げる(温度確認)
	鶏もも切身肉40g	開く	40 g	
	(中)酒		2.2 g	
	(中)塩		0.15 g	
麦	小麦粉(薄力粉)(1K)		3.8 g	〈かきあげ〉 ①にんじん、さつまいも、たまねぎを合わせて振り粉をする ②小麦粉、でんぷん、ベーキングパウダー、水分を合わせて衣を作る ③①と②を合わせて1人1個のかき揚げをつくる(温度確認)
	でんぷん(1K) 個		2 g	
	水分		3.8 g	
	乾燥赤しそ		0.8 g	
	(中)揚げ油		1.4 g	
	にんじん	5mmせん	10 g	* 揚げあがりは、ふっくらと油っぽくならないようにお願いします
	さつまいも(K)	5mmせん	15 g	
	たまねぎ	3mmスライス	15 g	
麦	小麦粉(薄力粉)(1K)	振り粉	2 g	
麦	小麦粉(薄力粉)(1K)		8 g	
	でんぷん(1K) 個		2 g	
	ベーキングパウダー		0.2 g	
	水分		9 g	
	(中)揚げ油		2 g	
	天ぷらのたれ①			①砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水分をよく混ぜ合わせて煮立てたれを作る(温度確認) ②盛りつけ時に天ぷらの上にできるだけまんべんなくかける
	砂糖		2.7 g	
	(中)しょうゆ		3.4 g	
	(中)みりん		1.6 g	
	でんぷん(1K) 個		0.5 g	
	水分		5 g	* たれが最後余らないようにかけてください。
	県産野菜の冷やしおひたし(小松菜、もやし)②			①小松菜はゆでる(ゆで塩200g)水気をしぼる(水冷はやらなくてよいです) ②もやしはゆでる ③油揚げは油抜きをする ④ちりめんじゃこは異物確認をしてさっとゆでる ⑤かつおぶしは乾煎りする ⑥しょうゆ、砂糖をあわせて煮て、油揚げ、小松菜、もやしを加える ⑦ちりめんじゃこ、かつおけずり節を加える(温度確認)
	こまつな	【県産指定】3cm	35 g	
	もやし		10 g	
	(中)ちりめんじゃこ		1 g	
	(中)油揚げ(5mmカット冷凍)	3ミリせん	3 g	
	砂糖		0.1 g	
	(中)しょうゆ		1.2 g	
	かつおけずり節		0.3 g	
	フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶)③			①開缶前にアルコールを噴霧しペーパーでふき取る(消毒する)(時間を記録する) ②シロップは、しっかりざる等で切ってから合わせて配食してください ※加熱をしないので、より衛生管理に注意する(バット、ざる等は消毒済の物を使用)
	黄桃(ダイス)缶		24 g	
	りんご(ダイス)缶		20 g	
	けんちん汁			①さばけずり節でだし汁をつくる ②油揚げはゆでる(温度確認)水気はしぼる
	(中)冷凍豆腐		13 g	

	(中)つきこんにゃく	3cm	10	g	③冷凍豆腐はゆでる(温度確認) ④つきこんにゃくはゆでる(温度確認) ⑤にんじん、大根、ごぼう、ながねぎをゆでる(温度確認) ⑥②③④⑤をよく合わせる ⑦だし汁にしお、しょうゆを入れる(温度確認) ⑧カップに具を入れて汁を注ぐ
	にんじん	3mmいちょう	4	g	
	だいこん	3mm小いちょう	17	g	
	ごぼう	ささがき	8	g	
	長ねぎ	【県産指定】5mm小口	5	g	
	(中)塩		0.5	g	
	(中)しょうゆ		1.6	g	
	(中)さばけずり節(袋入)		4	g	
	水分		120	g	
	ひじきふりかけ				①ひじきは異物確認をし、水戻しし、水気をしぼる ②釜にしょうゆ、酒、みりん、さとうと①を入れ弱火でゆっくり炒める ③②が水気がなくなりしっとりしてきたら、いりごまと乾燥赤しそを合わせて火を止める(温度確認) ⑤配食したごはんの上にかける * 乾燥赤しその取り扱い注意。衛生に配慮して開封する。
	砂糖		0.25	g	
	(中)しょうゆ		0.4	g	
	(中)酒		0.2	g	
	(中)みりん		0.2	g	
	ひじき		0.7	g	
	いりごま(白)	炒る	1	g	
	乾燥赤しそ		0.4	g	
	☆ごはん				
	精白米		100	g	
	☆牛乳				
	(中)飲用牛乳		1	本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年2月17日(火)

栄養素	SL中学
エネルギー	771kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	22.5g
食塩	3.1g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	♪大根カレー(具)			鶏肉サイズ:2cm角
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	※大根は1/6か1/8に(小さめのいちよう)切る (お弁当箱に入る大きさ) ①大根はゆでる(温度確認) ②油でにんにく、しょうがを炒め、鶏肉を炒め塩とカレー粉を加える(温度確認) ④油でたまねぎをしんなりするまでよく炒め、にんじん、エリンギを加える ⑤大根、鶏肉を入れて塩、こしょう、カレー粉を入れる(温度確認) ※大根は神奈川県産指定で発注してください
	(中)にんにく(すりおろし)		0.1 g	
	(中)しょうが(すりおろし)	みじん	0.5 g	
	鶏ももこま肉	2cm	45 g	
	カレー粉		0.15 g	
	(中)塩		0.1 g	
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	
	たまねぎ	1.5cmスライス	35 g	
	にんじん	3ミリいちよう	15 g	
	だいこん【神奈川県産】	1.5cmいちよう	70 g	
	エリンギ	半月	7 g	
	(中)塩		0.25 g	
	こしょう		0.03 g	
	カレー粉		0.15 g	
	ブロッコリーの辛子しょうゆ和え②			①ブロッコリーは小房に分けゆでる(温度確認)できたら茎は外側を落とし、2cm四方の薄切りにしてゆでる(温度確認) ②しょうゆ、みりん、辛子を加熱し(温度確認)、ブロッコリーを加えて和える ※ブロッコリーは神奈川県産指定で発注してください
	ブロッコリー【神奈川県産指定】	小房	32 g	
	(中)しょうゆ		1.8 g	
	辛子	しぼる	0.18 g	
	(中)みりん		1.35 g	
	フルーツあえ(パイン缶 & みかん缶)③			①開缶前にアルコールを噴霧しペーパーでふき取る(消毒をする)(時間を記録する) ②開缶する(時間を記録する) ③シロップはしっかりザル等で切ってから別々に配食する(合わせて配食しても大丈夫です) ※加熱をしないので、より衛生管理に注意する(バット・ザル等は消毒済みの物を使用)
	パイン(チビット)缶		18 g	
	(中)みかん缶		30 g	
	カレールウ(カップ)【おかわり無し】			①ガラスープを作る ②油でしょうが、にんにくを炒める ③たまねぎをいれてしんなりするまで十分に炒める ④カレー粉を加えて、全体になじむまで炒めガラスープを加える ⑤煮えたらチャツネ、トマトケチャップ、チーズを入れて煮溶かし、カレールウを入れガラムマサラ、ウスターソースを加えてさらに煮込む ⑥味がなじんだら、小麦粉をガラスープでよく混ぜてダマにならないように加えて1時間以上よく煮込み、とろみをつける(温度確認)
	サラダ油(1.4K)		0.3 g	
	(中)しょうが(すりおろし)	みじん	0.3 g	
	(中)にんにく(すりおろし)		0.3 g	
	にんじん	みじん	10 g	
	たまねぎ	みじん	20 g	
	カレー粉		0.15 g	
	(中)粉末ガラ		2.6 g	
	チャツネ		4 g	
	トマトケチャップ(3K)		4 g	

	水分		130 g	
乳	ささがきチーズ(N)		1 g	
麦	(中)カレールー		17 g	
	ガラムマサラ		0.03 g	
	(中)ウスターソース		0.5 g	
麦	小麦粉(1K)		3 g	
	ガラスープ		6 g	
	☆ごはん			
	精白米		100 g	
	☆牛乳			
	(中)飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年6月11日(木)

栄養素	SL中学
エネルギー	771kcal
たんぱく質	34.4g
脂質	21.1g
食塩	2.7g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	カレーピラフのクリームソースかけ(具)①			鶏肉サイズ:2cm角
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	①鶏肉はさっと下茹でし、余分な脂を取り除く ②①を油で炒め、白ワイン、塩、こしょうをする(温度確認) ③えびはゆでて白ワインにつける(白ワインは捨てる) ※盛り付け時トッピングでも可(その場合は温度確認) ④油でたまねぎをしんなりさせるまでよく炒めてからにんじん、マッシュルームを加える ⑤塩、こしょうをしてから、えび、鶏肉を加えて炒める(温度確認)
	鶏ももこま肉		35 g	
	鶏胸こま肉		10 g	
	(中)白ワイン		2 g	
	(中)塩		0.1 g	
	こしょう		0.01 g	
蛸	むきえび(4L)		25 g	
	(中)白ワイン		3 g	
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	
	たまねぎ	1cm角切り or 1/2 1cmスライス	40 g	
	にんじん	5mmいちよう	8 g	
	マッシュルーム(缶)		8 g	
	(中)塩		0.2 g	
	こしょう		0.02 g	
	彩り野菜と昆布のサラダ②			①昆布は異物確認して水戻ししてゆでる ②かつおぶしは乾煎りする(温度確認) ③キャベツはゆでる(温度確認)、水気をしぼる ④にんじんはゆでる(温度確認) ⑤きゅうりはゆでる(温度確認) ⑥ホールコーンはゆでる(温度確認) ⑦調味料を混ぜ合わせ、①と一緒に加熱し(温度確認)、②③④⑤⑥を和える ※調味料はだまにならないように注意
	キャベツ	5mmせん	35 g	
	にんじん	3mmせん	5 g	
	きゅうり	3mm小口	10 g	
	ホールコーン(冷凍)		10 g	
	昆布(糸状)	2cmザク切り	0.3 g	
	砂糖		0.8 g	
	(中)塩		0.2 g	
	(中)酢		1.5 g	
	(中)しょうゆ		1.2 g	
	サラダ油(1.4K)		1 g	
	かつおけずり節	乾煎り	0.1 g	
	ミートポテト③			①ガラスープを作る ②じゃがいもは芯が残らないように蒸す(温度確認) ③油でたまねぎをよく炒めてから豚肉を炒める(温度確認) ④ガラスープ、ケチャップ、中濃ソース、こしょうを加える ⑤じゃがいもを入れて炒める(温度確認)
	サラダ油(1.4K)		0.3 g	
	たまねぎ	みじん	20 g	
	豚もも挽肉		15 g	
	(中)粉末ガラ		0.3 g	
	水分		3 g	
	砂糖		1 g	
	トマトケチャップ(1K)		8 g	
	(中)中濃ソース		3 g	
	こしょう		0.02 g	
	じゃがいも	1. 5cmいちよう	30 g	
	クリームソース(カップ) * カレーピラフ			①ガラスープを作る ②バターと小麦粉でホワイトルウをつくる ③ガラスープに塩、こしょうを入れ、ホワイトルウ、牛乳を加えてトロリとするまで焦げないようによく煮込む(温度確認) ③カップに注ぐ(できるだけ温度を保つてくだ
	(中)塩		1.3 g	
	こしょう		0.03 g	
	バター		6.8 g	

麦乳	小麦粉		7.65 g	さい)
	(中)粉末ガラ		2 g	
	水分	加減	68 g	
乳	調理用牛乳L		60 g	
	カレーピラフ			①炊飯釜にカレー粉を加えて炊飯する(温度確認)
	精白米(無洗米)		100 g	
	カレー粉		0.4 g	
	☆牛乳			
	(中)飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2025年11月17日(月)

栄養素	SL中学
エネルギー	816kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	31.7g
食塩	2.5g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	さんまのかば焼き①			①白いりごまはから炒りする ②さんまは、塩、こしょうをしておく ③片栗粉と小麦粉を混ぜたものをつけて揚げる(温度確認) ④砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水分を合わせて煮立てる(温度確認) ⑤盛りつけ時にたれをかけ、ごまをかける
	さんまひらき(50g)		1 枚	
	(中) 塩		0.1 g	
	こしょう		0.03 g	
	でんぷん(1K) 個		2.5 g	
麦	小麦粉(1K)		2.5 g	
	(中) 揚げ油		3 g	
	砂糖		2.5 g	
	(中) しょうゆ		4 g	
	(中) みりん		2.5 g	
	でんぷん(1K) 個		0.5 g	
	水分		5 g	
	いりごま(白)	炒る	0.3 g	
	ゆで野菜①			①キャベツはゆでる(温度確認)水気をしぼる ②小松菜はゆでる(ゆで塩)(温度確認)水気をしぼる ③よく混ぜ合わせる
	キャベツ	8mm短冊 【藤沢産】	20 g	
	こまつな	3cm 【藤沢産】	24 g	
	鶏肉と大豆のうま煮②			鶏肉: 1.5cm角 ①大豆はゆでる ②さやいんげんはゆでる(温度確認) ③油でしょうが、長ねぎを炒めて鶏肉を加え炒める(温度確認) ④大豆を加え、砂糖、しょうゆ、酒、水分で煮る(温度確認) ⑤さやいんげんを加える
	サラダ油(1.4K)		0.12 g	
	(中) しょうが(すりおろし)		0.36 g	
	長ねぎ	3mmみじん	3 g	
	鶏もも角切肉	1.5cm角	15.6 g	
	(中) 大豆(冷凍)		12 g	
	砂糖		1.08 g	
	(中) しょうゆ		1.32 g	
	(中) 酒		0.78 g	
	水分		2.1 g	
	(中) いんげん(冷凍ホール)	1cm	1.8 g	
	にんじんしりしり③			①ツナはほぐす ②枝豆はゆでる(温度確認) ③にんじんはさっとゆでる ④ごま油でツナを炒める ⑤しお、しょうゆ、酒を入れ、にんじんを加えて炒める(温度確認) ⑥枝豆を加える(温度確認) ※水っぽくならないようにしっかり水気を飛ばしてください
	(中) ごま油		0.8 g	
	ツナ(水煮)(K)		9 g	
	(中) 塩		0.1 g	
	(中) しょうゆ		0.4 g	
	(中) 酒		0.3 g	
	にんじん		25 g	
	枝豆(冷凍むきみ)		6 g	
	豚汁(カップ)			豚肉サイズ: 2cm ①さばはざり箸でだしをたたく

	豚こま肉	2 c m 【神奈川県産】	8 g	①さばりタツ即ちだし汁をTFる ②つきこんにゃくはゆでる ③豚肉をゆでる（温度確認） ④ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、つきこんにゃくを順にゆでる（温度確認） ⑤だし汁にみそを加える（温度確認） ⑥カップに具を入れて汁を注ぐ ※大根は1/6～1/8の放射状に切り、いちよう切りにしてください
	ごぼう	ささがき	4 g	
	にんじん	3 mmいちよう	4 g	
	だいこん	3 mmいちよう	10 g	
	長ねぎ	5 mm小口	10 g	
	（中）つきこんにゃく	3 c m	4 g	
	みそ(白)1 k		3.5 g	
	みそ(赤)1 k		4 g	
	（中）さばけずり節（袋入）		4.4 g	
	水分		120 g	
	藤沢産新米のごはん			【新米炊飯時の注意点】 通常の無洗米とは異なります。令和7年度は計6回程使用します。JAに直接発注してパールライスが納品します。多めに発注しておいて、余ったものは次回の新米使用日に繰り越してください。
	精白米（藤沢産米）		100 g	
	☆牛乳			
	（中）飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2025年12月4日(木)

栄養素	SL中学
エネルギー	782kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	22.1g
食塩	2.6g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	メルルーサのフリッター①			①片栗粉、小麦粉、ベーキングパウダー、液卵、牛乳、水分で衣を作り、メルルーサにつけて揚げる(温度確認)
	メルルーサ (60g)		1 枚	
	でんぶん(1K) 個		2.5 g	③ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水分を煮立てる(温度確認)、盛り付け時にかける
麦	小麦粉(1K)		7.5 g	④メルルーサにソースをかける
	ベーキングパウダー		0.25 g	
卵	(中) 鶏卵		3.8 g	*ソースが全体にかかるようにかけてください。
乳	調理用牛乳L		3.8 g	
	水分		3.7 g	
	(中) 揚げ油		5 g	
	トマトケチャップ(1K)		4 g	
	(中) ウスターソース		4 g	
	砂糖		0.4 g	
	水分		2 g	
	キャベツのペペロンチーノ①			①スパゲッティをゆでる(サラダ油ゆで汁へ)
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	②キャベツをさっとゆで、水気をしぼる
	(中) にんにく(すりおろし)		0.1 g	③油でにんにくを炒め、香りが出たらベーコン、キャベツを炒める
	ベーコン(短冊)		4 g	④①を加え、塩、こしょう、一味唐辛子、しょうゆを加える(温度確認)
	キャベツ	8ミリ短冊	30 g	
麦	スパゲッティ		6 g	
	(中) 塩		0.25 g	
	こしょう		0.01 g	
	唐辛子(一味) c g		0.03 g	
	(中) しょうゆ		0.3 g	
	じゃがバターコーン②			①じゃがいもは芯が残らないように蒸す
	じゃがいも	2cmいちよう	40 g	②ホールコーンはゆでる
	ホールコーン(冷凍)		10 g	③バターでホールコーンを炒め、牛乳を加えてじゃがいもとホールコーンを入れる
乳	バター(P)		2 g	④しお、こしょうをする(温度確認)
乳	調理用牛乳L		5 g	※じゃがいもはくずれ過ぎないように合わせてください
	(中) 塩		0.2 g	
	こしょう		0.02 g	
	ブロッコリーのレモンしょうゆあえ③			①ブロッコリーは小房に分けゆでる(温度確認)、できたら茎は外側を落とし、2cm四方の薄切りにしてゆでる(温度確認)
	ブロッコリー	小房	32 g	②しょうゆ、レモン果汁、砂糖を加熱し(温度確認)、ブロッコリーを加えて和える
	(中) しょうゆ		2 g	
	国産レモン果汁(100%)		0.4 g	
	砂糖		0.2 g	
	豆と野菜のスープ(カップ)			①ガラスープを作る
	サラダ油(1.4K)		0.3 g	鶏ガラパックを1時間30分～2時間程度煮出します
	(中) にんにく(すりおろし)		0.1 g	②油でにんにくセロリをよく炒める
	セロリ		1 g	③②を取り出し、同じ釜で鶏肉、にんじん、たまねぎ、大豆、枝豆を炒める(温度確認)
	ベーコン(短冊)		1 g	④ガラスープに②を入れ、ホワイトルウ、塩、こしょうを入れ、少しとろみがつくまで煮る
	鶏ももこま肉	1cm	2 g	⑤パセリを加える(温度確認)
	にんじん	3mmいちよう	5 g	

	たまねぎ	半スライス 5 mm	20 g	⑤カップに具を入れ、スープを注ぐ ※大豆は、スープには豆の皮が硬くない方がよいので、ゆでてください 鶏ガラパックは水分の7.5%重量を発注してください
	(中) 大豆 (冷凍)		10 g	
	枝豆 (冷凍むきみ)		5 g	
麦乳	(中) ホワイトルー		4 g	
	(中) 塩		0.35 g	
	こしょう		0.03 g	
	(中) 乾燥パセリ		0.03 g	
	鶏ガラ (パック)		9 g	
	水分		120 g	
	☆ごはん			
	精白米		100 g	
	☆牛乳			
	(中) 飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年6月17日(水)

栄養素	SL中学
エネルギー	764kcal
たんぱく質	34.7g
脂質	25.4g
食塩	3.0g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	スパイシーフィッシュ①			①塩、ガーリックパウダー、こしょう、カレー粉、チリパウダー、しょうゆを合わせ、小麦粉、片栗粉、水分も合わせて衣を作る
	白糸だら(60g)		1 枚	②白糸だらに振り粉をする
麦	小麦粉(1K)	振り粉	2 g	③衣をつけて揚げる(温度確認)
	(中)塩		0.5 g	
	ガーリックパウダー		0.04 g	
	こしょう		0.02 g	
	カレー粉		0.4 g	
	チリパウダー		0.08 g	
	(中)しょうゆ		0.4 g	
麦	小麦粉(1K)		8 g	
	でんぷん(1K) 個		6 g	
	水分	調整	12 g	
	(中)揚げ油		3 g	
	ゆで野菜(キャベツ)①			①キャベツはゆでる(温度確認)
	キャベツ	1cm短冊	40 g	②水気をしぼり、盛り付ける
	春雨サラダ②			①キャベツはゆでる(温度確認)、水気をしぼる
	キャベツ	5mmせん	17.5 g	②にんじんはゆでる(温度確認)
	にんじん	3mmせん	3.5 g	③きゅうりはゆでる(温度確認)
	きゅうり	ななめ半月5mm	3.5 g	④はるさめはゆでる(温度確認)
	はるさめ		4.9 g	⑤調味料は混ぜ合わせ、加熱し(温度確認)、①②③④を和える
	砂糖		0.6 g	※調味料はだまにならないように注意
	(中)しょうゆ		1.4 g	
	(中)酢		1 g	
	(中)ごま油		0.6 g	
	(中)塩		0.1 g	
	かぼちゃと金時豆のサラダ③			①かぼちゃは蒸す(温度確認)
	(中)かぼちゃ(冷凍)		44 g	②金時豆はゆでる(温度確認)
	サラダ油(1.4K)		0.3 g	③すりごまは炒る(温度確認)
	たまねぎ	1/2・2mmスライス	4 g	④油でたまねぎを炒める(温度確認)
	(中)金時豆(水煮)		10 g	⑤塩こしょう、バターを④に加える(温度確認)
	(中)塩		0.05 g	⑥⑤にかぼちゃを加え、つぶしながら合わせる。金時豆を加え、最後にすりごまを加える。
	こしょう		0.01 g	
乳	バター(P)		2 g	※パサパサにならないように水分調整してください。かぼちゃの甘味が少ないようなら砂糖を足してください
	砂糖		1.5 g	
	すりごま(白)		0 g	
	コーンスープ(カップ)			①ガラスープを作る
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	②とうもろこし(うらごし)は解凍する
	たまねぎ	3mmみじん	15 g	③液卵は解凍し、泡立て器でよく混ぜる
	にんじん	3mmみじん	5 g	④油で玉ねぎ、にんじんをよく炒める
	(中)粉末ガラ		3 g	⑤ガラスープを入れてとうもろこし(うらごし)を加える
				⑥砂糖、しお、こしょうをして水溶き片栗粉を

	水分		100	g	入れる ⑦強火にして液卵を流し入れる(温度確認) ※十分加熱して「90℃以上」を確保してください ※沸騰している状態でゆっくり釜をかき混ぜながら液卵を流し入れてください
	とうもろこし(うらごし)		20	g	
	砂糖		0.1	g	
	(中)塩		0.35	g	
	こしょう		0.03	g	
	でんぷん(1K) 個		1	g	
	水分		2	g	
卵	(中)鶏卵		12	g	
	サンドパン				
麦乳	サンドパン 70g	個包装	1	こ	
	☆牛乳				
	(中)飲用牛乳		1	本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年2月27日(金)

栄養素	SL中学
エネルギー	779kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	26.7g
食塩	3.1g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	ツアيفアン(具)①			豚肉:厚3mm長5cm幅1.5cm
	(中)ごま油		0.8 g	①きくらげは水で戻して異物確認をする
	豚こま肉	2cm	58 g	②豚肉はしょうゆ、酒に漬け込む
	(中)しょうゆ		1.5 g	③小松菜はゆでる(ゆで塩)水気をしぼる
	(中)酒		2 g	④ごま油で豚肉を炒め(温度確認)、にんじん、たけのこ、きくらげを加えて炒める
	にんじん	3mm小いちよう	10 g	⑤塩、しょうゆ、酒を加え炒める
	たけのこ	厚3mm小いちよう	10 g	⑥小松菜を加えて炒め、水溶き片栗粉でまとめる(温度確認)
	きくらげ(きざみ)		0.8 g	※生徒がごはんと混ぜて中華風おこわにして食べます
	こまつな	2cm	35 g	
	(中)塩		0.13 g	
	(中)しょうゆ		1.7 g	
	(中)酒		2.6 g	
	でんぷん(1K) 個		0.1 g	
	水分		0.2 g	
	もやし中華サラダ②			①炒りごまを乾煎りする(温度確認)
	もやし		15 g	②もやしはよく洗いゆでる(温度確認)
	切り干し大根	3cmきざみ	1.5 g	③切干大根は異物確認して水戻ししゆでる(温度確認)水気をしぼる
	キャベツ	5mmせん	20 g	④キャベツはゆでる(温度確認)、水気をしぼる
	にんじん	3mmせん	5 g	⑤にんじんはゆでる(温度確認)
	(中)酢		2 g	⑥調味料を混ぜ合わせ加熱し(温度確認)、①②③④⑤を和える
	砂糖		1 g	※調味料はだまにならないように注意
	(中)しょうゆ		3 g	
	(中)ごま油		0.8 g	
	いりごま(白)		1.5 g	
	ミートボールのケチャップあえ(2個)③			①ミートボールは揚げる(温度確認)揚げすぎ注意してください
	(中)ミートボール		2 g	②砂糖、トマトケチャップ、酢、片栗粉、水分を合わせたものを煮立たせる(温度確認)
	(中)揚げ油		1.5 g	③揚げたミートボールとたれをまぜ合わせる
	砂糖		1.2 g	※1人2個
	(中)酢		0.5 g	
	トマトケチャップ(3K)		6 g	
	でんぷん(1K) 個		0.5 g	
	水分		5 g	
	ビーフンスープ(カップ)			①さばけずり節でだしをとり、粉末ガラを加えてスープを作る
	たまねぎ	5mmスライス	15 g	②たまねぎ、にらは合わせてゆでる(温度確認)水気をしぼる
	にら	2cm	4 g	③ビーフンはゆでる(温度確認)
	ビーフン		5 g	④②と③をよくまぜる
	(中)塩		0.5 g	⑤ガラスープに、しお、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、しょうがを入れる(温度確認)
	こしょう		0.01 g	⑥カップに具を入れ、スープを注ぐ
	(中)しょうゆ		1 g	※ビーフンは切れやすいので、硬めにゆでて下さい。
	酒		0.4 g	
	ごま油		0.1 g	
	(中)しょうが(すりおろし)		0.5 g	

	(中)さばけずり節(袋入)		2 g	
	(中)粉末ガラ		1.3 g	
	水分		120 g	
	ツァイファンご飯			①米、もち米は合わせて洗い、浸漬する ②塩、しょうゆを加えて炊く(温度確認) ※茶色いおこげが入って構いませんが、黒い焦げは入れないでください ※やわらかすぎないように、水分量に気を付けて下さい
	精白米		80 g	
	もち米		20 g	
	(中)塩		0.2 g	
	(中)しょうゆ		4 g	
	☆牛乳			
	(中)飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2026年7月10日(金)

栄養素	SL中学
エネルギー	877kcal
たんぱく質	39.9g
脂質	33.3g
食塩	3.1g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	そぼろごはんの具			鶏そぼろ
	サラダ油(1.4K)		0.5 g	①油で玉ねぎ、しょうがを炒め、鶏ひき肉(むね・もも)砂糖、しょうゆ、酒、みりんを加える
	たまねぎ	5ミリみじん	20 g	②鶏挽肉に火が通るまで、かき混ぜながら煮込む
	(中)しょうが(すりおろし)		0.5 g	③水溶き片栗粉を加える(温度確認)
	鶏挽肉		40 g	卵そぼろ
	鶏もも挽肉		44 g	①液卵を解凍し、砂糖、塩、酢を加えて攪拌する
	砂糖		2.4 g	②釜で油を熱し、卵を流し入れる
	(中)しょうゆ		5 g	③かき混ぜ続け、そぼろにする(温度確認)
	酒		2.4 g	鶏そぼろ、卵そぼろを並べて盛り付ける
	みりん		3.8 g	
	でんぷん(1K) 個		0.1 g	
	水分		0.3 g	
	サラダ油(1.4K)		0.7 g	
卵	(中)鶏卵		35 g	
	砂糖		4.2 g	
	(中)塩		0.14 g	
	(中)酢		0.56 g	
	野菜の辛子しょうゆあえ②			①こまつなはゆでる(ゆで塩)(温度確認)水気をしぼる
	こまつな	2cm	20 g	②にんじんはゆでる(温度確認)
	にんじん	3mmせん	5 g	③キャベツはゆでる(温度確認)水気をしぼる
	キャベツ	1cm短冊	25 g	④溶いた辛子としょうゆを加熱し(温度確認)こまつな、にんじん、キャベツを加えて和える
	(中)しょうゆ		2 g	
	辛子	粉から溶く	0.2 g	
	揚げしゅうまい③			①しゅうまいを揚げる(温度確認)
麦	(中)しゅうまい(冷凍)		2 こ	※揚げすぎて黒くなりすぎると固くなるので注意
	(中)揚げ油		2.4 g	※1人2個、大盛3個
	みそ汁(あさり・えのき・油揚げ)			①さばけずり節でだし汁を作る
	あさり水煮		8 g	②わかめは異物確認をして水戻しする
	えのきだけ	1/3カット	8 g	③えのき、わかめは合わせてゆでる(温度確認)
	(中)油揚げ(5mmカット冷凍)	3mm短冊	3 g	④油揚げをゆでる(温度確認)
	みそ(赤)1k		3.5 g	⑤③と④を合わせる
	みそ(白)1k		3.5 g	⑥だし汁にみそを入れる(温度確認)
	(中)さばけずり節(袋入)		4.4 g	⑦カップに具を入れ、汁を注ぐ
	水分		120 g	
	☆ごはん			
	精白米		100 g	
	☆牛乳			
	(中)飲用牛乳		1 本	

調理指示書

中学校スクールランチ

2025年12月16日(火)

栄養素	SL中学
エネルギー	756kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	20.0g
食塩	2.2g

アレルギー	献立名	切り方	SL中学	作り方
	あじの天ぷら(40g)①			①あじフィレに振り粉をする ②小麦粉、片栗粉、水分を合わせた衣をつけて揚げる(温度確認)
	あじフィレー (40g)		1 枚	
麦	小麦粉 (1 K)	振り粉	1 g	
麦	小麦粉 (1 K)		4 g	
	でんぷん(1K) 個		2 g	
	水分		5 g	
	(中) 揚げ油		1.5 g	
	さつまいもの天ぷら①			①さつまいもは切って水にさらし、水気を切る ②振り粉をし、小麦粉、でんぷん、水分を混ぜ合わせた衣をつける ③油で揚げる(温度確認) ※さつまいも(共撰物)は厚さ1cm輪切りまたは半月 ※一人1個
	さつまいも(K)	1 c m輪切り	20 g	
麦	小麦粉 (1 K)	振り粉	1 g	
麦	小麦粉 (1 K)		5 g	
	でんぷん(1K) 個		2 g	
	水分		6 g	
	(中) 揚げ油		3 g	
	天ぷらのたれ①			①砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水分をよく混ぜ合わせて煮立てたれを作る(温度確認) ②盛りつけ時に天ぷらの上にできるだけまんべんなくかける * たれが最後余らないようにかけてください。
	砂糖		2.7 g	
	(中) しょうゆ		3.4 g	
	(中) みりん		1.6 g	
	でんぷん(1K) 個		0.5 g	
	水分		5 g	
	小松菜ともやしの煮びたし①			①小松菜はゆでる(ゆで塩200g)水気をしぼる(水冷はやらなくてよいです) ②にんじんともやしはゆでる ③油揚げは油抜きをする ④しょうゆ、砂糖、みりんをあわせて煮て、油揚げ、小松菜、にんじん、もやしを加える(温度確認)
	にんじん	3mm千切	5 g	
	こまつな【藤沢産】	3 c m	10 g	
	もやし	切らない	30 g	
	(中) 油揚げ (5mmカット冷凍)		5 g	
	(中) しょうゆ		2.5 g	
	砂糖		0.5 g	
	(中) みりん		0.3 g	
	しらたきの炒めもの②			①しらたきは切ってゆでる ②赤パプリカ、ピーマンはゆでる ③ごま油でにんにくを炒め、豚肉を加えて炒める(温度確認) ④しらたきを入れて水分をとばすようによく炒め(弾力が出てくる)、しお、こしょう、しょうゆ、酒を入れる ⑤味をなじませ、赤パプリカ、ピーマンを加えて炒める(温度確認)
	(中) ごま油		0.3 g	
	(中) にんにく (すりおろし)		0.1 g	
	豚もも挽肉		4.5 g	
	(中) しらたき	5 c m	40 g	
	(中) 塩		0.2 g	
	こしょう		0.02 g	
	(中) しょうゆ		1 g	
	(中) 酒		1 g	
	(中) 赤パプリカ	2mmスライス	5 g	
	ピーマン	2mmスライス	5 g	
	★プルーン③			①1個を③枠に入れる

	プルーン(小袋)		1 こ	* 数をしてクラスごとにビニール袋へ入れる * プルーンの袋を捨てるビニール袋をクラスごとにつけてください。
	おでん(カップ)			①さばけずり節でだしをとる(蒸発分足せる程度の量) ②大根は1個20gのいちよう切りにしてゆでる ③うずらたまごはゆでる ④こんにゃくはゆでる ⑤だし汁に砂糖、塩、しょうゆをいれて加熱して2つに分ける ⑥1つは豆ちくわとうずら卵(1個)を1時間くらいコトコト煮る(各温度確認) ⑦1つは大根とこんにゃくを1時間くらいコトコト煮る(各温度確認) (汁がにごるので煮立たせないでゆっくりと煮てください) ⑧カップに種を入れて汁を60ml程度注ぐ ※水分の蒸発が多いようでしたらだし汁を足してください ※冷却なし、できるだけ温かいものをお願いします
	砂糖		0.3 g	
	(中) 塩		0.25 g	
	(中) しょうゆ		1 g	
	(中) さばけずり節(袋入)		3 g	
	水分		60 g	
卵	うずら卵(缶)	1 個	10 g	
	豆ちくわ(個)	1 個	10 g	
	だいこん【藤沢産または神奈川産】	20 g いちよう	20 g	
	(中) こんにゃく(三角)	20 g 三角	20 g	
	藤沢産新米のごはん			【新米炊飯時の注意点】 通常の無洗米とは異なります。令和7年度は計6回程使用します。JAに直接発注してパールライスが納品します。多めに発注しておいて、余ったものは次回の新米使用日に繰り越してください。 藤沢産米 最終回
	精白米(藤沢産米)		100 g	
	☆牛乳			
	(中) 飲用牛乳		1 本	