

令和4年

# 川口市学校給食献立日誌

5月

自校調理中学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校  
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市教育委員会

## ～食物アレルギーに関する留意事項～

- 本誌に記載の食物アレルギーについては、食品衛生法施行規則で「特定原材料」として定める7品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）並びに「特定原材料に準ずるもの」21品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ）についてのみ記載しており、その他のアレルギー物質については、記載しておりません。
- コンタミネーション（食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終加工食品に混入してしまうことです。）については記載してありませんのでご注意ください。
- 調理場・調理従事者・調理機器・器具・食器はアレルギー専用ではございません。注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
- 揚げ油は、ろ過して数回使用しているため、アレルゲンを含む原材料及び加工食品も調理しております。
- 丸ごと食べられる魚は魚卵を含む場合がございます。また、魚介類（ちりめんじゃこ等の小魚）や海藻類には収穫の際に、えび、かに、いか等の混入の可能性がございます。それらを調理過程において、完全に除去することはできませんのでご了承ください。
- 製造業者からの食品内容報告時、最終加工品における特定原材料等の総タンパク質量が数 $\mu\text{g}$ /mlの濃度レベル又は数 $\mu\text{g}/\text{mg}$ 含有レベルに満たないこと等によりアレルギー症状を誘発する可能性が極めて低いため、アレルギー物質の表示を省略して報告を受けましたが、学校保健課判断によりアレルギー物質を原材料として使用していることから、極微量であっても食物アレルギー症状が起きるのを避けるために表示をしております。



川口市マスコット「きゅぽらん」



<献立名> 黒パン 牛乳 ラビオリスープ ミートボールのトマトソースがけ 温野菜サラダ 3色ゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポークラビオリ（冷凍）	17.00	17.00	小麦、豚肉
にんじん（生）	15.46	15.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
ホールコーン（冷凍）	9.00	9.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
食塩	0.40	0.40	
こしょう（白）	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	1.20	1.20	
水	175.00	175.00	
肉団子（冷凍）	50.00	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
たまねぎ（生）	8.51	8.00	
にんにく（生）	0.11	0.10	
オリーブ油	0.30	0.30	
トマト（カット）	8.00	8.00	
ぶどう酒（白）	2.40	2.40	
コンソメのもと	0.24	0.24	大豆、鶏肉、豚肉
ローリエ	0.01	0.01	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.05	0.05	
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（じゃがいも）	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
キャベツ（生）	35.29	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ごまドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま
3色ゼリー（冷凍）	1個	40.00	大豆、りんご

<献立名> こぎつねごはん 牛乳 にらとえのきのかきたま汁 さばのみそ煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・ひき)	16.00	16.00	豚肉
油揚げ	11.00	11.00	大豆
にんじん(生)	11.34	11.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	2.00	2.00	
さやいんげん(生)	3.09	3.00	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏卵・全卵(生)	23.53	20.00	卵
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
にら(生)	3.16	3.00	
えのきたけ(バラカット)	15.00	15.00	
食塩	1.10	1.10	
清酒	0.60	0.60	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	175.00	175.00	
さばのみそ煮(冷凍)	1個	50.00	大豆、さば

<献立名> コッペパンスライス 牛乳 コーンポタージュ ソーセージケチャップソース  
小松菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパンスライス (乳・卵抜き)	1個	70.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
ホールコーン (冷凍)	30.00	30.00	
クリームコーン (冷凍)	35.00	35.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	75.00	75.00	乳
水	75.00	75.00	
パセリ (乾)	0.02	0.02	
ウィンナーソーセージ	2個	40.00	豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
三温糖	0.35	0.35	
でん粉 (じゃがいも)	0.05	0.05	
水	1.50	1.50	
こまつな (生)	29.41	25.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
えだまめ (冷凍)	5.00	5.00	大豆
サウザンアイランドドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 わかめスープ 油淋鶏 はるさめサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
カットわかめ	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
うずら卵(レトルト)	22.00	22.00	卵
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.26	0.26	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	175.00	175.00	
鶏もも(皮なし)	2個	50.00	鶏肉
でん粉(じゃがいも)	9.00	9.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.20	0.20	
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
穀物酢	3.50	3.50	
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
水	3.00	3.00	
キャベツ(生)	21.18	18.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
はるさめ	2.00	2.00	
中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉

<献立名> たけのこごはん 牛乳 とん汁 厚焼たまご

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮つき)	17.00	17.00	鶏肉
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	6.19	6.00	
さやいんげん(生)	2.06	2.00	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
なたね油	0.60	0.60	
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	150.00	150.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆

給食日誌

令和4年5月12日 木曜日

<献立名> カレーうどん 牛乳 狭山茶風味のししゃもフライ 河内ばんかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
豚肉(もも・こま)	18.00	18.00	豚肉
にんじん(生)	20.62	20.00	
たまねぎ(生)	30.85	29.00	
三温糖	4.00	4.00	
食塩	0.30	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
カレールー	8.00	8.00	小麦、豚肉、りんご
カレー粉	0.10	0.10	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ししゃも狭山茶フライ(冷凍)	2個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
河内ばんかん(生)	1/6個	40.83	

<献立名> ごはん 牛乳 せんべい汁 白ごまつくね きんぴられんこん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
せんべい(砕き)	10.00	10.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ	7.00	7.00	大豆
にんじん(生)	9.28	9.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
はくさい(生)	10.64	10.00	
だいこん(生)	12.22	11.00	
ごぼう(生)	7.78	7.00	
食塩	0.50	0.50	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	1.10	1.10	
こいくちしょうゆ	5.50	5.50	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
れんこん(いちょう)	24.00	24.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
さつまあげ(冷凍)	11.00	11.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	

<献立名> バターロール 牛乳 キャベツと肉団子のスープ ミートかぼちゃフライ ブロッコリーと根菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロールクレセント	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
肉団子（冷凍）	35.00	35.00	大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ（生）	41.18	35.00	
にんじん（生）	9.28	9.00	
ホールコーン（冷凍）	6.00	6.00	
食塩	0.20	0.20	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	4.30	4.30	小麦、大豆
水	155.00	155.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
ミートかぼちゃフライ（冷凍）	1個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
ブロッコリー（冷凍）	10.00	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
だいこん（生）	16.67	15.00	
パンパンジードレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 ごまキムチ汁 かつおのたまねぎソースがけ ミニトマト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	16.00	16.00	豚肉
にんじん(生)	13.40	13.00	
だいこん(生)	5.56	5.00	
じゃがいも(生)	16.67	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
豆腐(木綿)	15.00	15.00	大豆
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みそ(白)	8.00	8.00	大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
すりごま(白)	1.00	1.00	ごま
ねりごま	2.00	2.00	ごま
水	155.00	155.00	
かつおの立田揚げ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
にんにく(生)	0.11	0.10	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
三温糖	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
穀物酢	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

<献立名> ビビンパ 牛乳 トック入りスープ しゅうまい

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・せん切り)	35.00	35.00	豚肉
しょうが(生)	0.94	0.75	
にんにく(生)	0.36	0.33	
なたね油	0.50	0.50	
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
清酒	0.40	0.40	
三温糖	1.00	1.00	
穀物酢	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.70	0.70	ごま
みそ(赤)	1.20	1.20	大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	13.00	13.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
トック	26.00	26.00	
カットわかめ	0.90	0.90	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、大豆、豚肉

<献立名> 五目とろみそば 牛乳 ひじきぎょうざ オレンジ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.22	0.20	
うずら卵(レトルト)	20.00	20.00	卵
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.90	0.90	
こしょう(白)	0.02	0.02	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	3.50	3.50	
水	165.00	165.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ひじきぎょうざ(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
オレンジ(生)	1/6個	19.00	オレンジ

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 いなだのしょうが煮 こんにゃくの炒め煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	6.00	6.00	豚肉
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	17.78	16.00	
ごぼう(生)	8.89	8.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.60	0.60	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.20	2.20	大豆
水	145.00	145.00	
いなだのしょうが煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
板こんにゃく	20.00	20.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
いんげん(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
だしのもと	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
にんじん（生）	24.74	24.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
じゃがいも（生）	48.89	44.00	
マカロニ（シェル・乾）	12.00	12.00	小麦
食塩	0.60	0.60	
こしょう（白）	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
クッキングチーズ	4.00	4.00	乳
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	35.00	35.00	乳
水	75.00	75.00	
ハンバーグ（冷凍）	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	100.00	100.00	
たまねぎ（生）	6.38	6.00	
エリンギ（しなちくカット）	4.00	4.00	
デミグラスソース	6.50	6.50	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	6.50	6.50	
なたね油	0.20	0.20	
水	2.00	2.00	
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	10.00	10.00	
イタリアンドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 どさんこ汁(バター入り) ザンギ すき昆布のうま煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	6.00	6.00	豚肉
にんにく(生)	0.22	0.20	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
もやし(生)	11.00	11.00	
にんじん(生)	13.40	13.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
ホールコーン(冷凍)	12.00	12.00	
なたね油	0.30	0.30	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.20	2.20	大豆
有塩バター	0.60	0.60	乳
水	160.00	160.00	
鶏もも(皮なし)	2個	50.00	鶏肉
しょうが(生)	0.50	0.40	
にんにく(生)	0.22	0.20	
こしょう(白)	0.10	0.10	
三温糖	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	9.00	9.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
すきこんぶ	0.80	0.80	
さつまあげ(冷凍)	7.00	7.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
なたね油	0.20	0.20	
三温糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
だしのもと	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	2.00	2.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 花野菜サラダ 乳酸菌飲料

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
カレールー	18.00	18.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	6.00	6.00	大豆
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ウスターソース	2.50	2.50	
中濃ソース	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.40	0.40	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー(冷凍)	20.00	20.00	
カリフラワー(冷凍)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
香味塩ドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
乳酸菌飲料	1個	65.00	乳

<献立名> ごぼうにやミートソーススパゲティ 牛乳 チキンナゲット キャベツのサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ゆでスパゲティ	180.00	180.00	小麦
オリーブ油	5.00	5.00	
豚肉(もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.22	0.20	
ごぼう(生)	8.89	8.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
エリンギ(しなちくカット)	8.00	8.00	
パセリ(乾)	0.02	0.02	
トマトピューレ	30.00	30.00	
トマトケチャップ	13.00	13.00	
コンソメのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	1.20	1.20	
ウスターソース	1.50	1.50	
食塩	1.40	1.40	
こしょう(白)	0.03	0.03	
三温糖	0.50	0.50	
でん粉(じゃがいも)	3.50	3.50	
なたね油	0.60	0.60	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
チキンナゲット(冷凍)乳・卵抜き	3個	54.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 打ち豆汁 あじの塩こうじ焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮つき)	17.00	17.00	鶏肉
にんじん(生)	7.22	7.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
凍り豆腐	0.70	0.70	大豆
干しいたけ(スライス)	0.30	0.30	
えだまめ(冷凍)	2.00	2.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
打ち豆	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.60	0.60	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.30	9.30	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	160.00	160.00	
あじの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> はちみつパン 牛乳 ジャがいもとウインナーのトマト煮 鶏肉のカレー揚げ  
ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ジャがいも(生)	66.67	60.00	
ウインナーソーセージFe入り(輪切)	25.00	25.00	豚肉
にんじん(生)	20.62	20.00	
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
エリンギ(しなちくカット)	12.00	12.00	
グリーンピース(冷凍)	4.00	4.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
ぶどう酒(赤)	1.00	1.00	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
トマトピューレ	10.00	10.00	
トマトケチャップ	10.00	10.00	
食塩	0.80	0.80	
水	60.00	60.00	
鶏もも(皮つき)	1個	50.00	鶏肉
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.02	0.02	
カレー粉	0.60	0.60	
でん粉(ジャがいも)	5.00	5.00	
なたね油(揚げ)	5.00	5.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
コールスロードレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 切り干し大根のごまみそ汁 かれいの甘酢あんかけ 枝豆のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
切り干し大根	4.00	4.00	
にんじん(生)	17.53	17.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
すりごま(白)	2.50	2.50	ごま
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	10.20	10.20	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	180.00	180.00	
かれいの立田揚(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
穀物酢	2.50	2.50	
でん粉(じゃがいも)	0.70	0.70	
水	12.00	12.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	