

令和4年

川口市学校給食献立日誌

6月

自校調理小学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校

本町・幸町・仲町・上青木・飯塚・新郷・神根・
並木・安行・原町・前川・青木中央・元郷南・
芝西・芝富士・前川東・根岸・慈林・差間・
戸塚南・鳩ヶ谷・中居・辻・里・桜町・南鳩ヶ谷

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あります。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 μg /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「きゅぼらん」

<献立名> ごはん 牛乳 ポークジンジャー ホワイトスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	50.00	50.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
にんにく(生)	0.22	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
シュルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳(調理用)	30.00	30.00	乳
水	100.00	100.00	

<献立名> ごはん 牛乳 四川どうふ フルーツカクテル

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
清酒	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	26.67	16.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
干しいたけ	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	30.00	30.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
黄桃(缶)	15.00	15.00	もも
パインアップル(缶)	10.00	10.00	
みかん(缶)	20.00	20.00	
寒天(缶)	15.00	15.00	
ナタデココ	10.00	10.00	
カクテルゼリー(冷凍)	10.00	10.00	大豆、りんご、もも
上白糖	6.00	6.00	
レモン汁(国産・冷凍)	1.00	1.00	
水	30.00	30.00	

<献立名> 子供パン 牛乳 コーンフライ 和風ポテトサラダ 野菜スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
子供パン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
子供パン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーンフライ (冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
えだまめ (冷凍)	10.00	10.00	大豆
ホールコーン (冷凍)	5.00	5.00	
レッドキドニー	3.00	3.00	
ひじき	0.30	0.30	
マヨネーズ (卵抜き・調理用)	10.00	10.00	大豆
こしょう (白)	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
シヨルダーベーコン (短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
チキンブイヨン (冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	0.70	0.70	
こしょう (白)	0.02	0.02	
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 (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	130.00	130.00	

<献立名> ごはん 牛乳 きびなごフライ カミカミきんぴら 鰹物汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
きびなごお茶フライ(冷凍)	2.8個	28.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
			【きびなごフライ】 1年生 2個 2~6年生 3個
するめ(ほそ切り)	2.00	2.00	いか
ごぼう(せん切り)	15.00	15.00	
にんじん(せん切り)	8.00	8.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
さつまあげ(冷凍)	12.00	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	6.00	6.00	
とうがらし	0.01	0.01	
ごま油	0.50	0.50	ごま
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> ソース焼きうどん 牛乳 深谷ねぎ入りぎょうざ アセロラゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	83.00	83.00	小麦 地粉うどんは製品重量表記です。
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
にんじん(生)	11.34	11.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
もやし(生)	17.00	17.00	
ぶなしめじ(バラカット)	6.00	6.00	
なたね油	3.00	3.00	
食塩	0.40	0.40	
焼きうどんソース	7.50	7.50	小麦、大豆、りんご
中濃ソース	3.30	3.30	
ウスターソース	2.20	2.20	
あおのり	0.03	0.03	
かつお節(碎片)	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
深谷ねぎぎょうざ(冷凍)	2.6個	52.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
なたね油(揚油)	5.00	5.00	【深谷ねぎ入りぎょうざ】 1～3年生 2個 4～6年生 3個
アセロラゼリー(冷凍)	1個	40.00	大豆

<献立名> ふわとろオムライス 牛乳 ソーセージとキャベツのスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
鶏むねこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	7.00	7.00	
水	76.00	76.00	
ふわとろたまご(冷凍)	40.00	40.00	卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳	1個	206.00	乳
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	1.00	1.00	
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
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
パセリ(葉・生)	0.56	0.50	

<献立名> ちくわと新ごぼうのごまだれ丼 牛乳 たまねぎのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00	50.00	
	(中) 60.00	60.00	
	(高) 70.00	70.00	
焼きちくわ(冷凍)	25.00	25.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	3.00	3.00	
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
ごぼう(生)	22.22	20.00	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
なたね油(揚油)	2.00	2.00	
三温糖	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	3.00	3.00	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.30	3.30	
水	0.50	0.50	
しょうが(生)	0.13	0.10	
ごま・生(白)	3.00	3.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
煮干し(だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
大豆 (乾)	13.00	13.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
たまねぎ (生)	42.55	40.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
マッシュルーム (レトルト)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	15.00	15.00	
ウスターソース	0.70	0.70	
水	30.00	30.00	
切り干し大根	3.50	3.50	
ライトツナ (水煮・レトルト)	20.00	20.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	3.09	3.00	
ホールコーン (冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	2.00	2.00	
上白糖	0.40	0.40	
食塩	0.10	0.10	
穀物酢	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆

<献立名> 梅あじごはん 牛乳 白ごまつくね かきたま汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
米粒麦	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	0.80	0.80	
食塩	0.15	0.15	
だしのもと	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
清酒	2.00	2.00	
刻み梅	5.00	5.00	
炊き込みわかめ	0.70	0.70	
牛乳	1個	206.00	乳
白ごまつくね(冷凍)	1.6個	32.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
			【白ごまつくね】 1～3年生 1個 4～6年生 2個
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
食塩	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
鶏卵.全卵(生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう(冷凍)	7.00	7.00	

<献立名> きつねうどん 牛乳 みそポテト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
干しいたけ	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
煮干し (だし用)	7.00	7.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう (冷凍)	7.00	7.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	66.67	60.00	
小麦粉	3.00	3.00	小麦
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	
みそ (赤)	3.00	3.00	大豆
三温糖	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

<献立名> ごはん 牛乳 とりのさっぱり煮 わんたんスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
鶏もも一口大(皮つき)	40.00	40.00	鶏肉
うずら卵(レトルト)	20.00	20.00	卵
しょうが(生)	0.13	0.10	
にんにく(生)	0.11	0.10	
上白糖	2.00	2.00	
穀物酢	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
豚肉(もも・こま)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
ウェーブわんたん	5.00	5.00	小麦
食塩	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.02	0.02	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(冷凍)	7.00	7.00	

<献立名> ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ いんげんのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
あじフィレ(でん粉付き・冷凍)	1個	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
たまねぎ(生)	6.38	6.00	
にんじん(生)	3.09	3.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
上白糖	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
穀物酢	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.80	1.80	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
水	1.80	1.80	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
なす(生)	11.11	10.00	
西洋かぼちゃ(いちょう)	20.00	20.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
煮干し(だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	

<献立名> バターロール 牛乳 フランクフルトソーセージ ラタトゥイユ ジュリエーヌ スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロール・コッペ (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
バターロール・コッペ (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
バターロール・コッペ (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
フランクフルトソーセージ (Fe)	1個	50.00	豚肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
なす (生)	22.22	20.00	
ズッキーニ (生)	10.42	10.00	
トマト (生)	10.31	10.00	
さやいんげん (生)	3.09	3.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	0.30	0.30	
オリーブ油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒 (白)	1.50	1.50	
トマトピューレ	3.00	3.00	
トマトケチャップ	3.00	3.00	
水	6.00	6.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
セロリー (生)	3.08	2.00	
レタス (生)	20.41	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
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
こいくちしょうゆ (丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
パセリ (葉・生)	0.56	0.50	

<献立名> 鉄骨いなりちらし 牛乳 すまし汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
ひじき	0.50	0.50	
三温糖	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
桜えび(乾)	0.50	0.50	えび
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
かまぼこ(冷凍)	10.00	10.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(冷凍)	7.00	7.00	

<献立名> コーンラーメン 牛乳 かぼちゃのコロッケ すいか

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ホット中華めん (低)	1個	60.00	小麦
ホット中華めん (中)	1個	70.00	小麦
ホット中華めん (高)	1個	80.00	小麦
豚肉 (もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
ながねぎ (生)	6.67	4.00	
ホールコーン (冷凍)	20.00	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	1.80	1.80	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
有塩バター	1.00	1.00	乳
牛乳	1個	206.00	乳
かぼちゃコロッケ (冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
すいか (生)	1/48個	75.00	

<献立名> ひじきピラフ 牛乳 いかフリッター 豆乳クリームスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ひじき	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いかフリッター(冷凍)	1.8個	36.00	小麦、大豆、いか
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【いかフリッター】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	4.00	4.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
豆乳	60.00	60.00	大豆
水	60.00	60.00	
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	

<献立名> ごはん 牛乳 肉野菜炒め みそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豚肉(ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
キャベツ(生)	47.06	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
ほうれんそう(冷凍)	5.00	5.00	
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> 揚げパン(黒とう) 牛乳 たまごとレタスとトマトのスープ 冷凍みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパン(乳・卵抜き 袋なし) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン(乳・卵抜き 袋なし) (中)	1個	50.00	小麦、大豆
コッペパン(乳・卵抜き 袋なし) (高)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	7.00	7.00	
黒糖	4.50	4.50	
ざらめ糖(グラニュー糖)	1.50	1.50	
牛乳	1個	206.00	乳
ベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
トマト(生)	10.31	10.00	
レタス(生)	15.31	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	130.00	130.00	
鶏卵. 全卵(生)	17.65	15.00	卵
冷凍みかん	1個	80.00	

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 春巻 春雨スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
食塩	0.10	0.10	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
キムチ(冷凍)	15.00	15.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
なたね油	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミニ春巻(冷凍)	1個	35.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
ショルダーベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
はるさめ	5.00	5.00	
小松菜(冷凍)	7.00	7.00	

<献立名> わかめうどん 牛乳 ゼリーフライ えだまめ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
なると (オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
うすくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
昆布 (だし用)	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
小松菜 (冷凍)	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ゼリーフライ (冷凍)	1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	
えだまめ (冷凍) さやつき	30.00	15.00	大豆
食塩	0.15	0.15	

<献立名> カレーライス 牛乳 アスパラガスのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	(低) 60.00	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
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	5.00	5.00	乳
カレールー	12.00	12.00	小麦、豚肉、りんご
カレー粉	0.10	0.10	
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
水	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
グリーンアスパラガス(生)	31.25	25.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.20	0.20	小麦、大豆

<献立名> 豚丼 牛乳 とうがんのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00	50.00	
	(中) 60.00	60.00	
	(高) 70.00	70.00	
豚肉(もも・こま)	50.00	50.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
糸こんにゃく	40.00	40.00	
なたね油	1.00	1.00	
上白糖	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
しょうが(生)	2.50	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
とうがん(生)	28.57	20.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
油揚げ	7.00	7.00	大豆
みそ(白)	6.00	6.00	大豆
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	