

令和4年

川口市学校給食献立日誌

9月

センター調理中学校
(元郷学校給食センターA献立)



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校
北・上青木・芝東・岸川・小谷場

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 $\mu\text{g}/\text{ml}$ 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」

センター調理中学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和4年9月2日 金曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 フレンチサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	100.00	100.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	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)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
カレーフレーク	16.00	16.00	小麦
たまねぎ(スライス・冷凍)	10.00	10.00	大豆
トマトケチャップ	3.00	3.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
こしょう(白)	0.01	0.01	
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
ガラムマサラ(粉末)	0.01	0.01	
なたね油	0.50	0.50	
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ(生)	28.24	24.00	
きゅうり(生)	12.24	12.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ホールコーン(冷凍)	12.00	12.00	
穀物酢	1.43	1.43	
三温糖	0.54	0.54	
食塩	0.54	0.54	
なたね油	3.43	3.43	
こしょう(白)	0.04	0.04	

センター調理中学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和4年9月5日月曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ

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
たまねぎ(生)	58.51	55.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	11.00	11.00	大豆
にんじん(生)	14.43	14.00	
エリンギ(しなちくカット)	14.00	14.00	
ショルダーベーコン(短冊)	9.00	9.00	豚肉
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう(白)	0.02	0.02	
食塩	0.60	0.60	
水	140.00	140.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.10	0.10	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
水	3.00	3.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
きゅうり(生)	4.08	4.00	
プレスハム(短冊)	6.00	6.00	豚肉
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.02	0.02	
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	5.00	5.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 じぶ煮 厚焼きたまご 煮浸し

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きふ	7.00	7.00	小麦
鶏もも一口大(皮つき)	40.00	40.00	鶏肉
だいこん(生)	38.89	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
干しいたけ(スライス)	1.00	1.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
だしのもと	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	2.20	2.20	
清酒	2.20	2.20	
三温糖	1.10	1.10	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	100.00	100.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
小松菜(冷凍)	20.00	20.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	

センター調理中学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和4年9月7日 水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ 鶏肉の韓国風照り焼き わかめともやしのごま油炒め

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
トック	25.00	25.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
チキンスープ	2.00	2.00	大豆、鶏肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
水	145.00	145.00	
鶏もも(皮つき)	1個	50.00	鶏肉
にんにく(生)	0.11	0.10	
コチュジャン	1.20	1.20	大豆
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
カットわかめ	1.50	1.50	
もやし(生)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
水	2.00	2.00	

<献立名> たんたんめん 牛乳 ぎょうざ きゅうりのサラダ

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	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・ひき)	22.00	22.00	豚肉
チンゲンサイ(生)	25.88	22.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
ながねぎ(生)	9.17	5.50	
にんじん(生)	16.49	16.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.38	0.30	
ねりごま	11.00	11.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.10	1.10	
みそ(赤)	6.60	6.60	大豆
こいくちしょうゆ	2.20	2.20	小麦、大豆
四川黒ソース(冷凍)	5.50	5.50	小麦、大豆、鶏肉、ごま
ラー油	0.20	0.20	大豆、ごま
中華スープのもと	1.65	1.65	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トウバンジャン	0.10	0.10	
食塩	0.55	0.55	
こしょう(白)	0.03	0.03	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
きゅうり(生)	30.61	30.00	
キャベツ(生)	11.76	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
中華ドレッシング(調理用)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご

センター調理中学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和4年9月9日 金曜日

<献立名> 里芋としめじのごはん 牛乳 月見団子汁 さばの辛味焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
鶏ももこま(皮つき)	5.00	5.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
なたね油	0.80	0.80	
牛乳	1個	206.00	乳
白玉もち(冷凍)	35.00	35.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
食塩	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さけ、さば、ごま
なたね油	0.10	0.10	

<献立名> 黒パン 牛乳 野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン

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
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
キャベツ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
こしょう(白)	0.02	0.02	
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
フランクフルトソーセージ(Fe)	1個	40.00	豚肉
なたね油	0.10	0.10	
大豆(冷凍)	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	17.02	16.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
ホールコーン(冷凍)	4.00	4.00	
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
にんにく(生)	0.43	0.40	
しょうが(生)	0.50	0.40	
オリーブ油	1.60	1.60	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.24	0.24	
こしょう(白)	0.03	0.03	
トマトケチャップ	8.00	8.00	
トマトピューレー	11.00	11.00	
こいくちしょうゆ	0.64	0.64	小麦、大豆
ウスターソース	2.00	2.00	
中濃ソース	2.00	2.00	
ぶどう酒(赤)	1.60	1.60	
チリパウダー	0.06	0.06	

<献立名> ごはん 牛乳 さつまい汁 かれいの竜田揚げ 野菜のうま煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
さつまいも(角切り)	25.00	25.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
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	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
いんげん(冷凍)	2.00	2.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	

<献立名> ごはん 牛乳 きのこたっぷりすまし汁 とんかつ 磯香和え

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
干しいたけ(スライス)	0.30	0.30	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
小松菜(冷凍)	20.00	20.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
だしのもと	1.00	1.00	
清酒	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
とんかつ(冷凍)	1個	55.00	小麦、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
はくさい(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
あおさ(粉末)	0.10	0.10	
かつお節(碎片)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆

<献立名> ミートソーススパゲティ 牛乳 花野菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
たまねぎ(生)	53.19	50.00	
にんじん(生)	30.93	30.00	
エリンギ(しなちくカット)	12.00	12.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	20.00	20.00	大豆
トマトピューレー	10.00	10.00	
トマトケチャップ	28.00	28.00	
中濃ソース	4.60	4.60	
ハヤシルウ	7.00	7.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	1.20	1.20	
こしょう(白)	0.03	0.03	
なたね油	0.60	0.60	
水	60.00	60.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー(冷凍)	25.00	25.00	
カリフラワー(冷凍)	25.00	25.00	
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> ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 白ごまつくね 青菜のソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねひき肉(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	30.93	30.00	
たまねぎ(生)	47.87	45.00	
絹厚あげ(冷凍)	50.00	50.00	大豆
たけのこ(レトルト)	5.00	5.00	
板こんにゃく	20.00	20.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
食塩	0.10	0.10	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	40.00	40.00	
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
チンゲンサイ(生)	38.82	33.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
シヨルダーベーコン(短冊)	6.00	6.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.02	0.02	

<献立名> ごはん 牛乳 泥亀汁 鮭フライ 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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	15.46	15.00	
なす(生)	8.89	8.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
すりごま(白)	2.00	2.00	ごま
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
鮭フライ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さけ
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
板こんにゃく	30.00	30.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 しゅうまい もやしのナムル

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・こま)	28.00	28.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
たけのこ(レトルト)	15.00	15.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干ししいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
とうがらし	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	8.50	8.50	小麦、大豆
三温糖	0.60	0.60	
ごま油	0.60	0.60	ごま
でん粉(じゃがいも)	2.20	2.20	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.50	0.50	
水	40.00	40.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、大豆、豚肉
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	9.41	8.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
ラー油	0.03	0.03	大豆、ごま
ごま油	0.70	0.70	ごま

<献立名> きつねうどん 牛乳 いかのサラサ揚げ エリンギの炒め物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・こま)	18.00	18.00	豚肉
油揚げ(カット・冷凍)	15.00	15.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか(切り身・冷凍)	1個	50.00	いか
三温糖	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	8.00	8.00	
カレー粉	0.50	0.50	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
エリンギ(しなちくカット)	30.00	30.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
パプリカ(黄)	3.33	3.00	
シオルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
オイスターソース	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	
なたね油	0.30	0.30	

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のゆず香和え 切り干し大根の煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
板こんにゃく	12.00	12.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
水	140.00	140.00	
豚肉(もも・角切)	50.00	50.00	豚肉
でん粉(じゃがいも)	5.00	5.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	7.00	7.00	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
ゆず果汁(冷凍)	2.50	2.50	
切り干し大根	6.00	6.00	
さつまあげ(冷凍)	7.00	7.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
なたね油	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.20	0.20	
水	10.00	10.00	

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 いわしのみぞれ煮 れんこんサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(半月)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
大豆(冷凍)	15.00	15.00	大豆
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だしのもと	1.00	1.00	
なたね油	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば
れんこん水煮(いちょう切り)	20.00	20.00	
きゅうり(生)	10.20	10.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
焼きちくわ(冷凍)	9.00	9.00	小麦、大豆
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	7.00	7.00	大豆
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
穀物酢	0.50	0.50	
三温糖	0.30	0.30	

<献立名> 長崎ちゃんぽん 牛乳 揚げたこ焼き オレンジ

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	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・こま)	32.00	32.00	豚肉
かまぼこ(冷凍)	20.00	20.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
しょうが(生)	0.50	0.40	
にんにく(生)	0.43	0.40	
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
オイスターソース	2.00	2.00	
豚骨ラーメンスープ(レトルト)	10.00	10.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
ごま油	0.40	0.40	ごま
豆乳	20.00	20.00	大豆
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たこ焼き(冷凍)	2個	40.00	大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース	6.00	6.00	
三温糖	2.00	2.00	
トマトケチャップ	1.50	1.50	
水	1.00	1.00	
あおさ(粉末)	0.10	0.10	
オレンジ(生)	1/6個	20.58	オレンジ

<献立名> ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のねぎみそ焼き 三色ソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ほうれんそう(冷凍)	15.00	15.00	
鶏卵.全卵(生)	23.53	20.00	卵
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
でん粉(じゃがいも)	3.00	3.00	
食塩	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
ながねぎ(生)	4.00	2.40	
三温糖	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	1.90	1.90	小麦、大豆
みそ(赤)	3.80	3.80	大豆
清酒	1.30	1.30	
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
なたね油	0.10	0.10	
小松菜(冷凍)	25.00	25.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉