

令和4年

# 川口市学校給食献立日誌

## 9月

センター調理小学校  
(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  
柳崎・上青木南・在家・木曾呂・戸塚綾瀬

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 $\mu\text{g}$ /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」



センター調理小学校  
(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> たんたんめん 牛乳 ぎょうざ 野菜炒め

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・ひき)	18.00	18.00	豚肉
チンゲンサイ (冷凍)	10.00	10.00	
えのきたけ (バラカット)	8.00	8.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
ねりごま	10.00	10.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
みそ (赤)	6.50	6.50	大豆
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
四川黒ソース (冷凍)	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トウバンジャン	0.10	0.10	
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.03	0.03	
水	150.00	150.00	
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	
キャベツ (生)	23.53	20.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 さつま汁 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
さつまいも(角切り)	15.00	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
ひれかつ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
きざみのり	0.60	0.60	
だしのもと	0.30	0.30	
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
水	4.50	4.50	

<献立名> ガパオライス 牛乳 はるさめスープ 白身魚のチリソースかけ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
にんにく(生)	0.22	0.20	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
青ピーマン(生)	2.35	2.00	
パプリカ(赤)	2.22	2.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
バジル 粉	0.01	0.01	
チキンスープ	0.10	0.10	大豆、鶏肉
オイスターソース	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
ナンプラー	0.10	0.10	
清酒	0.50	0.50	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
なたね油	0.30	0.30	
牛乳	1個	206.00	乳
はるさめ	6.00	6.00	
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
ほうれんそう(冷凍)	18.00	18.00	
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	4.00	4.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
水	160.00	160.00	
ほき(でん粉付き・冷凍)	1個	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.11	0.10	
ごま油	0.30	0.30	ごま
とうがらし	0.01	0.01	
三温糖	2.00	2.00	
トマトケチャップ	3.00	3.00	
清酒	2.00	2.00	
中華スープのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
水	6.00	6.00	

<献立名> 子供パン 牛乳 パンプキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース コーン  
サラダ

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 (1コ取り) (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま (皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
なたね油	1.00	1.00	
パンプキンペースト (冷凍)	30.00	30.00	
たまねぎ (生)	37.23	35.00	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	60.00	60.00	乳
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
水	85.00	85.00	
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)	8.51	8.00	
エリンギ (冷凍)	5.00	5.00	
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	
なたね油	0.20	0.20	
水	3.00	3.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
穀物酢	1.20	1.20	
三温糖	0.45	0.45	
食塩	0.45	0.45	
なたね油	2.80	2.80	
こしょう (白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.90	0.90	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
さばの切り身(冷凍)	1個	40.00	さば
しょうが(生)	1.25	1.00	
みそ(赤)	5.00	5.00	大豆
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	2.50	2.50	
三温糖	3.50	3.50	
だしのもと	0.30	0.30	
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)	8.25	8.00	
たまねぎ(生)	8.51	8.00	
いんげん(冷凍)	2.00	2.00	
板こんにゃく	4.00	4.00	
だしのもと	0.40	0.40	
三温糖	1.60	1.60	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	8.00	8.00	

センター調理小学校  
(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> 秋味うどん 牛乳 かしわ天 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 (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
豚肉 (もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
なす (生)	13.33	12.00	
ぶなしめじ (バラカット)	5.00	5.00	
油揚げ (カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
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	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
とりささみ	1個	40.00	鶏肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
小麦粉	5.00	5.00	小麦
水	5.00	5.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
エリンギ (しなちくカット)	20.00	20.00	
小松菜 (冷凍)	15.00	15.00	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
ショルダーベーコン (短冊)	5.00	5.00	豚肉
こいくちしょうゆ	0.40	0.40	小麦、大豆
オイスターソース	0.80	0.80	
なたね油	0.30	0.30	

<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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
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)	15.96	15.00	
ほうれんそう(冷凍)	4.00	4.00	
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	40.00	小麦、大豆、さけ
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
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	25.00	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
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 肉じゃが 厚焼たまご 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	83.33	75.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
しらたき	15.00	15.00	
三温糖	4.50	4.50	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
小松菜(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
シュルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.15	0.15	
こしょう(白)	0.01	0.01	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

### 給食日誌

令和4年9月14日水曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ フライドチキン オレンジ

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
肉団子 (冷凍)	30.00	30.00	大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ (生)	29.41	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ほうれんそう (冷凍)	15.00	15.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.30	0.30	
水	140.00	140.00	
鶏もも (皮つき)	1個	50.00	鶏肉
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.10	0.10	
しょうが (生)	0.50	0.40	
にんにく (生)	0.22	0.20	
オールスパイス	0.02	0.02	
小麦粉	3.00	3.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	3.00	3.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
オレンジ (生)	1/6個	19.00	オレンジ

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ タッカルビ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
トック	25.00	25.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
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	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
鶏もも一口大(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
鶏むね一口大(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
さつまいも(角切り)	30.00	30.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.22	0.20	
干ししいたけ(スライス)	0.50	0.50	
キャベツ(生)	11.76	10.00	
コチュジャン	2.00	2.00	大豆
トウバンジャン	0.10	0.10	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	3.00	3.00	
三温糖	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

### 給食日誌

令和4年9月16日 金曜日

<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 (低)	1個	60.00	小麦
ソフトめん (中)	1個	70.00	小麦
ソフトめん (高)	1個	80.00	小麦
豚肉 (もも・ひき)	28.00	28.00	豚肉
にんじん (生)	30.93	30.00	
たまねぎ (生)	69.15	65.00	
エリンギ (冷凍)	5.00	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
オリーブ油	0.50	0.50	
トマトケチャップ	24.00	24.00	
中濃ソース	3.90	3.90	
ハヤシルウ	6.00	6.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.03	0.03	
食塩	0.10	0.10	
水	50.00	50.00	
牛乳	1個	206.00	乳
プレスハム (短冊)	15.00	15.00	豚肉
ブロッコリー (冷凍)	25.00	25.00	
カリフラワー (冷凍)	10.00	10.00	
たまねぎドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和4年9月20日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 みそ汁 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	16.67	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
小松菜(冷凍)	5.00	5.00	
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
鶏むね肉(皮つき)	1個	50.00	鶏肉
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
なたね油	0.10	0.10	
ひじき	1.50	1.50	
大豆(冷凍)	8.00	8.00	大豆
にんじん(生)	8.25	8.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
三温糖	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和4年9月21日水曜日

<献立名> コッペパン 牛乳 クリームシチュー ポテトコロッケ ほうれん草とウィンナーのソテー

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) (低)	1個	30.00	小麦、大豆
コッペパン (乳・卵抜き) (中)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン (乳・卵抜き) (高)	1個	50.00	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)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
さつまいも (角切り)	35.00	35.00	
なたね油	0.50	0.50	
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
牛乳 (調理用)	50.00	50.00	乳
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
水	70.00	70.00	
ポテトコロッケ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース (ボトル)	5.00	5.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ほうれん草 (冷凍)	25.00	25.00	
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	0.30	0.30	
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	18.00	18.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
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	
トウバンジャン	0.10	0.10	
清酒	3.00	3.00	
四川黒ソース(冷凍)	1.20	1.20	小麦、大豆、鶏肉、ごま
みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
テンメンジャン	4.00	4.00	小麦、大豆、ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
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)	1.50	1.50	
ごま油	0.30	0.30	ごま
三温糖	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	25.00	25.00	
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)	8.25	8.00	
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> ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 酢豚 レモンゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
クリームコーン(冷凍)	30.00	30.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
食塩	1.00	1.00	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ごま油	1.00	1.00	ごま
水	150.00	150.00	
豚肉(もも・角切)	30.00	30.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
清酒	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	4.50	4.50	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
なたね油(揚油)	2.00	2.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
青ピーマン(生)	2.35	2.00	
なたね油	0.30	0.30	
穀物酢	2.00	2.00	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	小麦、大豆
トマトケチャップ	1.50	1.50	
中華スープのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
水	12.00	12.00	
レモンゼリー(冷凍)	1個	30.00	

<献立名> ポークカレー 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	15.00	15.00	大豆
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
カレーフレーク	14.00	14.00	小麦
トマトケチャップ	3.00	3.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
カレー粉	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
水	110.00	110.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	
きゅうり(生)	10.20	10.00	
オリーブ油	2.70	2.70	
穀物酢	1.17	1.17	
食塩	0.43	0.43	
こしょう(白)	0.02	0.02	
三温糖	0.45	0.45	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和4年9月28日水曜日

<献立名> 黒パン 牛乳 野菜スープ 焼ウインナー 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 (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
黒パン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
黒パン (高)	1個	50.00	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
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう (白)	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	130.00	130.00	
ウインナーソーセージ	2個	30.00	豚肉
大豆 (冷凍)	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
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)	4.00	4.00	
豚肉 (もも・ひき)	18.00	18.00	豚肉
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
オリーブ油	1.00	1.00	
トマトピューレー	12.00	12.00	
トマトケチャップ	6.00	6.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
チリパウダー	0.08	0.08	
三温糖	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

<献立名> 三色そばろごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのみぞれ煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
しょうが(生)	0.13	0.10	
炒りたまご(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
グリーンピース(冷凍)	6.00	6.00	
清酒	1.00	1.00	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
なたね油	0.50	0.50	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
水	130.00	130.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆

<献立名> みそラーメン 牛乳 油淋鶏 ちくわと野菜のサラダ

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 (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・ひき)	12.00	12.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
ホールコーン (冷凍)	8.00	8.00	
しょうが (生)	1.25	1.00	
にんにく (生)	0.54	0.50	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
みそ (白)	10.00	10.00	大豆
みそ (赤)	2.00	2.00	大豆
とうがらし	0.01	0.01	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも (皮つき)	1個	40.00	鶏肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
でん粉 (じゃがいも)	7.00	7.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
ながねぎ (生)	5.00	3.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
穀物酢	3.00	3.00	
三温糖	0.90	0.90	
水	2.00	2.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
小松菜 (冷凍)	10.00	10.00	
焼きちくわ (冷凍)	10.00	10.00	小麦、大豆
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
穀物酢	0.70	0.70	
三温糖	0.70	0.70	
食塩	0.20	0.20	