

令和4年

川口市学校給食献立日誌

10月

センター調理小学校
(元郷学校給食センターB献立)



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校
芝・青木北・芝南・芝樋ノ爪・芝中央・戸塚東

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、記載していません。
- 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」

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月3日月曜日

<献立名> ごはん 牛乳 チンゲンサイのみそ汁 和風おろしハンバーグ きんぴらごぼう

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
チンゲンサイ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(いちょう)	12.00	12.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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	
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	
大根おろし(冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.60	1.60	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
ごぼう(せん切り)	25.00	25.00	
にんじん(せん切り)	15.00	15.00	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	

<献立名> 秋の香ごはん 牛乳 たぬき汁 ししゃもの南蛮風

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	
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
さつまいも(角切り)	10.00	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
いんげん(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	1.80	1.80	
清酒	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
牛乳	1個	206.00	乳
板こんにゃく	15.00	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
豆腐(木綿)	15.00	15.00	大豆
みそ(赤)	8.00	8.00	大豆
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ししゃも(でん粉付き・冷凍)	1.8個	32.00	
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
三温糖	4.00	4.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
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	
水	1.50	1.50	
			【ししゃもの南蛮風】 1～2年生 1個 3～6年生 2個

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月5日水曜日

<献立名> マーブル食パン 牛乳 マカロニスープ ポークストロガノフ フライドポテト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
マーブル食パン (ココア) (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
マーブル食パン (ココア) (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
マーブル食パン (ココア) (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
マカロニ (シェル・乾)	7.00	7.00	小麦
鶏むねこま (皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
ほうれんそう (冷凍)	15.00	15.00	
ホールコーン (冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
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
食塩	0.70	0.70	
こしょう (白)	0.03	0.03	
水	140.00	140.00	
豚肉 (もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
にんにく (生)	0.43	0.40	
たまねぎ (生)	25.53	24.00	
ぶなしめじ (バラカット)	4.00	4.00	
なたね油	0.40	0.40	
トマトピューレー	4.80	4.80	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
生クリーム	2.40	2.40	乳
ぶどう酒 (赤)	1.60	1.60	
食塩	0.16	0.16	
こしょう (白)	0.01	0.01	
小麦粉	1.60	1.60	小麦
水	3.00	3.00	
フレンチポテト (冷凍)	48.00	48.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
食塩	0.24	0.24	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月6日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 すいとん いわしのみぞれ煮 小松菜の煮浸し

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	30.00	30.00	小麦
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
水	140.00	140.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
はくさい(生)	15.96	15.00	
小松菜(冷凍)	20.00	20.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
かつお節(碎片)	0.70	0.70	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月7日 金曜日

<献立名> 親子うどん 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ いんげんのごま和え

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
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
鶏卵. 全卵 (生)	21.18	18.00	卵
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	13.00	13.00	小麦、大豆
みりん (本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.15	0.15	
でん粉 (じゃがいも)	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
笹かまぼこ	2個	40.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
あおさ (粉末)	0.06	0.06	
水	6.00	6.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
いんげん (冷凍)	25.00	25.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
すりごま (白)	0.50	0.50	ごま
ごま・いり (白)	0.80	0.80	ごま
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.60	1.60	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月11日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 まゆ玉汁 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
まゆ玉だんご(冷凍)	20.00	20.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
みそ(赤)	12.00	12.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
鶏もも(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	
凍り豆腐(サイコロ)	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	8.25	8.00	
板こんにゃく	8.00	8.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
グリーンピース(冷凍)	2.00	2.00	
三温糖	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
水	10.00	10.00	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月12日水曜日

<献立名> はちみつパン 牛乳 野菜スープ モウカザメフライ 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
はちみつパン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
はちみつパン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
はちみつパン (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)	12.00	12.00	鶏肉
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	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
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	140.00	140.00	
モウカザメフライ (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 (ボトル)	5.00	5.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
きゅうり (生)	10.20	10.00	
オリーブ油	2.60	2.60	
穀物酢	1.20	1.20	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.02	0.02	
三温糖	0.40	0.40	

<献立名> ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 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	(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・こま)	30.00	30.00	豚肉
たけのこ(レトルト)	15.00	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
干ししいたけ(スライス)	0.80	0.80	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.60	0.60	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	60.00	60.00	
でん粉(じゃがいも)	1.80	1.80	
ごま油	0.30	0.30	ごま
キャベツ(生)	23.53	20.00	
はるさめ	3.00	3.00	
プレスハム(短冊)	5.00	5.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
もやし(生)	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
三温糖	1.30	1.30	
穀物酢	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月14日 金曜日

<献立名> 五目とろみそば 牛乳 ぎょうざ ミニトマト

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)	10.00	10.00	豚肉
はくさい (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	15.46	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	
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	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
こしょう (白)	0.02	0.02	
穀物酢	0.80	0.80	
でん粉 (じゃがいも)	3.20	3.20	
水	145.00	145.00	
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	
ミニトマト (生)	2個	21.56	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月17日月曜日

<献立名> ハヤシライス 牛乳 シーフードサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
コンソメのもと	0.65	0.65	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(赤)	2.00	2.00	
食塩	0.34	0.34	
こしょう(白)	0.03	0.03	
なたね油	0.50	0.50	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	15.00	15.00	小麦、大豆、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
むきえび(冷凍)	10.00	10.00	えび
いか(短冊・冷凍)	10.00	10.00	いか
キャベツ(生)	29.41	25.00	
きゅうり(生)	5.10	5.00	
パプリカ(黄)	3.33	3.00	
オリーブ油	2.50	2.50	
穀物酢	0.90	0.90	
三温糖	0.40	0.40	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.02	0.02	

<献立名> ごはん 牛乳 みそ汁 きれいの野菜あんかけ ひじきの煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(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)	16.67	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
きれいの立田揚(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
もやし(生)	4.00	4.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
青ピーマン(生)	2.35	2.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	3.00	3.00	
穀物酢	1.70	1.70	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	14.00	14.00	
ひじき	2.00	2.00	
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	

<献立名> 黒パン 牛乳 ポトフ オムレツミートソースかけ ほうれん草のソテー

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
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
ブロッコリー (冷凍)	25.00	25.00	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	25.00	25.00	豚肉
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
食塩	0.25	0.25	
こしょう (白)	0.01	0.01	
ローリエ	0.05	0.05	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
プレーンオムレツ (冷凍)	1個	50.00	卵
なたね油	0.10	0.10	
豚肉 (もも・ひき)	8.00	8.00	豚肉
たまねぎ (生)	5.32	5.00	
エリンギ (冷凍)	3.00	3.00	
トマトケチャップ	3.50	3.50	
ウスターソース	1.00	1.00	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.17	0.17	
でん粉 (じゃがいも)	0.20	0.20	
ほうれん草 (冷凍)	27.00	27.00	
ホールコーン (冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月20日 木曜日

<献立名> こぎつね寿司 牛乳 すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き

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	
油揚げ(カット・冷凍)	10.00	10.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	20.62	20.00	
いんげん(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
カットわかめ	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
鶏もも(皮つき)	1個	40.00	鶏肉
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
なたね油	0.10	0.10	

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月21日 金曜日

<献立名> クリームスパゲティ 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
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ (生)	29.79	28.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
エリンギ (冷凍)	7.00	7.00	
ぶなしめじ (バラカット)	7.00	7.00	
にんにく (生)	0.20	0.18	
有塩バター	2.30	2.30	乳
コンソメのもと	1.80	1.80	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳 (調理用)	56.00	56.00	乳
ホワイトルウ	5.60	5.60	乳、小麦、大豆、豚肉
生クリーム	9.30	9.30	乳
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	0.90	0.90	
水	88.00	88.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー (冷凍)	30.00	30.00	
カリフラワー (冷凍)	15.00	15.00	
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B献立)

給食日誌

令和4年10月24日月曜日

<献立名> ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 さわらの西京焼き 筑前煮

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)	20.00	20.00	大豆
だいこん(生)	27.78	25.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	140.00	140.00	
さわら西京焼き(冷凍)	1個	40.00	大豆
なたね油	0.10	0.10	
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
焼きちくわ(冷凍)	3.00	3.00	小麦、大豆
いんげん(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	

<献立名> ごはん 牛乳 わんたんスープ スタミナ焼肉

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
生わんたん(冷凍)	18.00	18.00	小麦、大豆、豚肉
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
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
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.15	0.15	
こしょう(白)	0.02	0.02	
水	140.00	140.00	
豚肉(もも・こま)	45.00	45.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
しょうが(生)	0.38	0.30	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
もやし(生)	28.00	28.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
にら(生)	5.26	5.00	
なたね油	0.70	0.70	
みそ(白)	2.80	2.80	大豆
みそ(赤)	3.50	3.50	大豆
こいくちしょうゆ	1.10	1.10	小麦、大豆
三温糖	2.20	2.20	
清酒	1.50	1.50	
とうがらし	0.01	0.01	

<献立名> 子供パン 牛乳 コーンポタージュ ささみレモン風味 野菜ソテー

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
ホールコーン (冷凍)	25.00	25.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
クリームコーン (冷凍)	25.00	25.00	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	70.00	70.00	乳
パセリ (葉・生)	0.33	0.30	
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
なたね油	0.50	0.50	
水	70.00	70.00	
とりささみ	1個	40.00	鶏肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
でん粉 (じゃがいも)	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
レモン汁	1.50	1.50	
キャベツ (生)	23.53	20.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
ほうれんそう (冷凍)	5.00	5.00	
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	0.13	0.13	
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 ざくざく汁 ソースかつ キャベツ炒め

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(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
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
さといも(いちょう)	12.00	12.00	
板こんにゃく	8.00	8.00	
干しいたけ(スライス)	0.20	0.20	
豆腐(木綿)	10.00	10.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
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
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
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	9.20	9.20	
清酒	1.70	1.70	
三温糖	2.20	2.20	
こいくちしょうゆ	1.20	1.20	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	9.20	9.20	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ショルダーベーコン(短冊)	8.00	8.00	豚肉
なたね油	0.40	0.40	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	

<献立名> カレーうどん 牛乳 大学いも りんご

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)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
三温糖	2.60	2.60	
こいくちしょうゆ	11.00	11.00	小麦、大豆
カレー粉	0.26	0.26	
カレーフレーク	7.00	7.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも(乱切り)	55.00	55.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	0.92	0.92	小麦、大豆
三温糖	5.50	5.50	
水あめ	1.83	1.83	
ごま・いり (黒)	0.92	0.92	ごま
水	1.83	1.83	
りんご (生)	1/8個	28.65	りんご

センター調理小学校
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年10月31日月曜日

＜献立名＞ ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのピリ辛焼き 里芋の煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏卵・全卵(生)	23.53	20.00	卵
豆腐(木綿)	10.00	10.00	大豆
ほうれんそう(冷凍)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	160.00	160.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、さけ、さば、ごま
なたね油	0.10	0.10	
豚肉(もも・ひき)	5.00	5.00	豚肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
さといも(いちょう)	25.00	25.00	
グリーンピース(冷凍)	2.00	2.00	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	0.75	0.75	
清酒	1.10	1.10	
みりん(本みりん)	0.75	0.75	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	