

令和4年

# 川口市学校給食献立日誌

11月

センター調理中学校  
(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  
青木・芝・幸並・芝西・在家

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」



<献立名> ごはん 牛乳 じぶ煮 豆腐ハンバーグ 彩りソテー

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
焼きふ	7.00	7.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	40.00	40.00	鶏肉
だいこん(生)	33.33	30.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
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	
豆腐バーグ(冷凍)	1個	60.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.10	0.10	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	3.60	3.60	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
三温糖	1.80	1.80	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	8.00	8.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	12.00	12.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 根菜みそ汁 白身魚のゆず香風 刻み昆布の炒め煮

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
だいこん(生)	22.22	20.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ごぼう(半月)	7.00	7.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
水	150.00	150.00	
たら角切り(でん粉付き・冷凍)	50.00	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
ゆず果汁(冷凍)	1.50	1.50	
刻み昆布	2.00	2.00	
切り干し大根	2.00	2.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
なたね油	0.30	0.30	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
だしのもと	0.30	0.30	
水	8.00	8.00	

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

## 給食日誌

令和4年11月4日 金曜日

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 きのことたっぷりすまし汁 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	100.00	100.00	
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
ごぼう(ささがき)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	9.00	9.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
だしのもと	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	2.50	2.50	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
えのきたけ(バラカット)	12.00	12.00	
ぶなしめじ(バラカット)	12.00	12.00	
かまぼこ(冷凍)	12.00	12.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	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	
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)	5.40	5.40	大豆
こいくちしょうゆ	2.70	2.70	小麦、大豆
清酒	2.70	2.70	
三温糖	4.00	4.00	
だしのもと	0.30	0.30	

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

## 給食日誌

令和4年11月7日月曜日

<献立名> バターロール 牛乳 ポトフ 鮭フライ ミニトマト

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
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
はくさい(生)	21.28	20.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.02	0.02	
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	
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	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 みそカツ いんげんのソテー

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
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	14.44	13.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
豆腐(木綿)	23.00	23.00	大豆
板こんにゃく	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	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	0.30	0.30	
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	
みそ(赤)	3.50	3.50	大豆
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
清酒	1.00	1.00	
三温糖	2.00	2.00	
すりごま(白)	0.50	0.50	ごま
水	4.00	4.00	
いんげん(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
プレスハム(短冊)	12.00	12.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.02	0.02	



センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

### 給食日誌

令和4年11月9日水曜日

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鑄物汁 きゅぼらんたまご焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	100.00	100.00	
油揚げ(カット・冷凍)	12.00	12.00	大豆
ひじき	2.40	2.40	
小えび(乾)	1.00	1.00	えび
にんじん(生)	18.56	18.00	
ごま・いり(白)	1.20	1.20	ごま
三温糖	4.80	4.80	
こいくちしょうゆ	3.40	3.40	小麦、大豆
食塩	0.21	0.21	
ごま油	0.60	0.60	ごま
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	135.00	135.00	
厚焼きたまご(きゅぼらん・冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

## 給食日誌

令和4年11月10日 木曜日

<献立名> ごまみそうどん 牛乳 狭山茶風味のししゃもフライ 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	1個	100.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
ごま・いり(白)	3.00	3.00	ごま
すりごま(白)	3.00	3.00	ごま
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ししゃも狭山茶フライ(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
りんご(生)	1/8個	28.65	りんご

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ 豚キムチ炒め 川口市産のいちごのゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
トック	30.00	30.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
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	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	20.00	20.00	
豚肉(もも・こま)	50.00	50.00	豚肉
キャベツ(生)	35.29	30.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にら(生)	8.42	8.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.60	0.60	
みそ(赤)	8.00	8.00	大豆
三温糖	0.80	0.80	
清酒	1.50	1.50	
いちごゼリー(冷凍)	1個	18.00	

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

### 給食日誌

令和4年11月15日 火曜日

<献立名> ほうれん草とチキンのカレー 牛乳 ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のブルーベリータルト

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	
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
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)	15.00	15.00	大豆
ほうれんそう(冷凍)	12.00	12.00	
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
ブロッコリー(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	
米粉のブルーベリータルト(冷凍)	1個	25.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 むらくも汁 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し 納豆

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)	30.00	30.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
鶏卵. 全卵(生)	23.53	20.00	卵
食塩	0.50	0.50	
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
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	150.00	150.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
しょうが(生)	1.25	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
なたね油	0.10	0.10	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
はくさい(生)	26.60	25.00	
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	
納豆	1個	30.00	小麦、大豆

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

### 給食日誌

令和4年11月17日 木曜日

<献立名> 長崎ちゃんぽん 牛乳 春巻 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
ホット中華めん	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
かまぼこ(冷凍)	15.00	15.00	
はくさい(生)	19.15	18.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
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	2.50	2.50	
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	25.00	25.00	大豆
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
春巻(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
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	
三温糖	1.60	1.60	
ごま油	0.50	0.50	ごま
こいくちしょうゆ	3.20	3.20	小麦、大豆

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

### 給食日誌

令和4年11月18日 金曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 つみっこ いわしの梅醤油煮 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
わかめごはん	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	30.00	30.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
こまつな(生)	10.59	9.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	135.00	135.00	
いわし梅醤油煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
切り干し大根	4.00	4.00	
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	8.00	8.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.20	0.20	
水	15.00	15.00	

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

## 給食日誌

令和4年11月21日月曜日

<献立名> チーズパン 牛乳 コーヒー飲料 肉団子のスープ オムレツミートソースかけ  
ほうれんそうとコーンのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
チーズパン	70.00	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
肉団子(冷凍)	30.00	30.00	大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ(生)	23.53	20.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
ぶなしめじ(バラカット)	8.00	8.00	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
プレーンオムレツ(冷凍)	1個	50.00	卵、大豆
なたね油	0.10	0.10	
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	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	3.00	3.00	
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	0.10	0.10	
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
ほうれんそう(冷凍)	30.00	30.00	
ホールコーン(冷凍)	15.00	15.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	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> ごはん 牛乳 さつまいも汁 かれのいの甘酢あんかけ にんじんしりしり ゆずゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
さつまいも(角切り)	25.00	25.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
かれのいの立田揚(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	5.00	5.00	
穀物酢	2.50	2.50	
でん粉(じゃがいも)	0.70	0.70	
水	12.00	12.00	
ライトツナ(水煮・レトルト)	15.00	15.00	
にんじん(生)	36.08	35.00	
なたね油	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	1.20	1.20	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.12	0.12	
ゆずゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> ミートソーススパゲティ 牛乳 コーンフライ 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
ソフトめん	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・ひき)	25.00	25.00	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)	20.62	20.00	
エリンギ(しなちくカット)	15.00	15.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	10.00	10.00	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	8.00	8.00	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	70.00	70.00	
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	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
パプリカ(黄)	5.56	5.00	
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	

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年11月25日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉の韓国風照り焼き チャプチェ

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
プレスハム(短冊)	10.00	10.00	豚肉
なると(オキアミ・冷凍)	15.00	15.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	23.40	22.00	
こまつな(生)	16.47	14.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.30	0.30	
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	160.00	160.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	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	
ごま油	0.30	0.30	ごま
豚肉(ロース・せん切り)	15.00	15.00	豚肉
清酒	0.50	0.50	
はるさめ(炒め用)	10.00	10.00	
にんにく(生)	0.33	0.30	
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
にら(生)	8.42	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	0.70	0.70	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
コチュジャン	0.30	0.30	大豆
ごま・いり(白)	0.30	0.30	ごま
水	60.00	60.00	

センター調理中学校  
(元郷センターB献立)

給食日誌

令和4年11月28日月曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 にんじんポタージュ 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
スクールメロン	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(うらごし)(冷凍)	35.00	35.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	80.00	80.00	乳
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	90.00	90.00	
フランクフルトソーセージ	1個	50.00	豚肉
大豆(冷凍)	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	5.00	5.00	
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)	12.00	12.00	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	0.10	0.10	
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(白)	1.60	1.60	
チリパウダー	0.06	0.06	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パオズ わかめの中華炒め

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
豆腐(冷凍)	120.00	120.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
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)	16.67	10.00	
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)	6.00	6.00	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	1.50	1.50	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	
肉パオズ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
カットわかめ	1.50	1.50	
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごま・いり(白)	0.80	0.80	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	1.00	1.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
水	3.80	3.80	

<献立名> かてめし 牛乳 呉汁 ゼリーフライ

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	
だいこん(生)	22.22	20.00	
れんこん水煮(いちょう切り)	10.00	10.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
ごま油	0.30	0.30	ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
だしのもと	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	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)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
大豆(冷凍)	20.00	20.00	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	
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(ボトル)	5.00	5.00	