

令和4年

# 川口市学校給食献立日誌

11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「きゅぽらん」

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」



<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 たらのゆず香和え 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
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
こまつな(生)	9.41	8.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
みそ(赤)	8.00	8.00	大豆
みそ(白)	4.00	4.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
たら角切り(でん粉付き・冷凍)	55.00	55.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	4.50	4.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	1.26	1.26	
ゆず果汁(冷凍)	1.50	1.50	
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	

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11月2日水曜日

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 白菜と肉団子のスープ ソーセージケチャップ  
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
ライスボール (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ライスボール (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ライスボール (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
肉団子 (冷凍)	25.00	25.00	大豆、鶏肉、豚肉
はくさい (生)	21.28	20.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ぶなしめじ (バラカット)	10.00	10.00	
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	140.00	140.00	
ウィンナーソーセージFe入り	2個	30.00	豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
三温糖	0.35	0.35	
でん粉 (じゃがいも)	0.10	0.10	
水	2.30	2.30	
じゃがいも (生)	38.89	35.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
プレスハム (短冊)	10.00	10.00	豚肉
きゅうり (生)	5.10	5.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
マヨネーズ (卵抜き・調理用)	6.00	6.00	大豆

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11月4日 金曜日

<献立名> たんたんめん 牛乳 ぎょうざ 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
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)	20.00	20.00	豚肉
チンゲンサイ (生)	11.76	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)	10.31	10.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
ねりごま	12.00	12.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
みそ (赤)	6.00	6.00	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	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トウバンジャン	0.10	0.10	
食塩	0.40	0.40	
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、豚肉
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
プレスハム (短冊)	8.00	8.00	豚肉
カットわかめ	1.50	1.50	
もやし (生)	15.00	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
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)	2.00	2.00	
水	2.00	2.00	

<献立名> ごはん 牛乳 わんたんスープ タッカルビ 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	(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)	20.00	20.00	小麦、大豆、豚肉
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	19.15	18.00	
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	150.00	150.00	
鶏むね一口大(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
鶏もも一口大(皮なし)	25.00	25.00	鶏肉
さつまいも(角切り)	30.00	30.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
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	1.20	1.20	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	
ゆずゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> ごはん 牛乳 いも団子汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮

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
じゃがいも団子(冷凍)	30.00	30.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
こまつな(生)	11.76	10.00	
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	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	40.00	豚肉
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	
ひじき	1.50	1.50	
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
鶏ももひき(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
なたね油	0.30	0.30	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	

<献立名> クロワッサン 牛乳 パンプキンポタージュ フライドチキン コーンサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
クロワッサン (低)	1個	40.00	卵、乳、小麦、大豆
クロワッサン (中)	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
クロワッサン (高)	1個	60.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
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	0.40	0.40	
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	
鶏もも (皮つき)	1個	40.00	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)	4.00	4.00	
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	
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	

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11月10日 木曜日

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鑄物汁 きゅぼらんたまご焼き 川口市産のいちごゼリー

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
ひじき	2.00	2.00	
小えび(乾)	0.80	0.80	えび
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
食塩	0.18	0.18	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	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	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(赤)	13.00	13.00	大豆
水	140.00	140.00	
厚焼きたまご(きゅぼらん・冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
いちごゼリー(冷凍)	1個	18.00	

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11月11日 金曜日

<献立名> きつねうどん 牛乳 手作りアメリカンドッグ 和風サラダ

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
油揚げ (カット・冷凍)	10.00	10.00	大豆
鶏ももこま (皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
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	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
フランクフルトソーセージ	1個	40.00	豚肉
プレミックス粉 (ホットケーキ用)	10.00	10.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	8.00	8.00	乳
マヨネーズ (卵抜き・調理用)	0.80	0.80	大豆
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
きゅうり (生)	5.10	5.00	
プレスハム (短冊)	8.00	8.00	豚肉
たまねぎドレッシング (調理用)	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11月15日 火曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 みそ汁 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
わかめごはん	(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	
にんじん(生)	8.25	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
鶏もも(皮つき)	2個	50.00	鶏肉
しょうが(生)	0.50	0.40	
にんにく(生)	0.22	0.20	
三温糖	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	7.00	7.00	
なたね油	5.00	5.00	
こまつな(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
かまぼこ(冷凍)	5.00	5.00	
すりごま(白)	0.50	0.50	ごま
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	

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11月16日水曜日

<献立名> コッペパン 牛乳 野菜スープ いかナゲット 焼そば

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
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ほうれんそう (冷凍)	20.00	20.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
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	
いかナゲット (冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、豚肉、いか
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
焼きそば麺・乾	18.00	18.00	小麦、大豆
豚肉 (もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
中濃ソース	2.00	2.00	
ウスターソース	4.00	4.00	
こしょう (白)	0.02	0.02	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
なたね油	1.50	1.50	

<献立名> ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしのみぞれ煮 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)	30.00	30.00	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	0.90	0.90	
だしのもと	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	140.00	140.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
豚肉(もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(いちょう)	35.00	35.00	
グリーンピース(冷凍)	3.00	3.00	
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	

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11月18日 金曜日

<献立名> ミートソーススパゲティ 牛乳 フルーツポンチ

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)	28.87	28.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	35.00	35.00	大豆
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	7.00	7.00	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
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	60.00	60.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミックスフルーツ	25.00	25.00	りんご、もも
みかん (レトルト)	25.00	25.00	
カットゼリー (ぶどう・冷凍)	15.00	15.00	

<献立名> ごはん 牛乳 まゆ玉汁 いかのサラサ揚げ 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	(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)	20.62	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
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	
いか(切り身・冷凍)	1個	40.00	いか
三温糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	7.00	7.00	
カレー粉	4.00	4.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
切り干し大根	4.00	4.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
鶏ももひき(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	7.00	7.00	

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11月22日 火曜日

<献立名> チキンカレー 牛乳 シーフードサラダ 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
鶏ももこま(皮なし)	25.00	25.00	鶏肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	20.00	18.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
にんにく(生)	0.54	0.50	
鶏レバーペースト	0.50	0.50	鶏肉
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	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	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	125.00	125.00	
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)	5.00	5.00	いか
キャベツ(生)	29.41	25.00	
きゅうり(生)	8.16	8.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
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	
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 さつま汁 さばのピリ辛焼き 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
鶏ももこま(皮なし)	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	
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	
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)	15.46	15.00	
いんげん(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	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
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

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11月25日 金曜日

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん(平打ち) (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん(平打ち) (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん(平打ち) (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま(皮なし)	12.00	12.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
さといも(いちょう)	13.00	13.00	
こまつな(生)	9.41	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	11.00	11.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(乱切り)	50.00	50.00	
小麦粉	2.20	2.20	小麦
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みそ(白)	3.90	3.90	大豆
三温糖	3.00	3.00	
清酒	0.56	0.56	
みりん(本みりん)	0.56	0.56	
水	2.00	2.00	
温州みかん(生)	1個	80.00	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 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)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
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)	13.33	8.00	
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)	2.00	2.00	
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	
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	
プレスハム(短冊)	8.00	8.00	豚肉
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> 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
だいこん(生)	17.78	16.00	
れんこん水煮(いちょう切り)	8.00	8.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.40	0.40	
油揚げ(カット・冷凍)	4.00	4.00	大豆
ごま油	0.24	0.24	ごま
こいくちしょうゆ	2.40	2.40	小麦、大豆
三温糖	0.40	0.40	
清酒	0.80	0.80	
食塩	0.16	0.16	
だしのもと	0.40	0.40	
水	4.00	4.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	15.00	15.00	
じゃがいも(生)	16.67	15.00	
大豆(冷凍)	18.00	18.00	大豆
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	

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11月30日水曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草  
とウインナーのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
スクールメロン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
スクールメロン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
スクールメロン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	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	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
じゃがいも (生)	16.67	15.00	
トマト (カット)	10.00	10.00	
トマトピューレー	8.00	8.00	
パンプキンペースト (冷凍)	12.00	12.00	
白いんげん (レトルト)	6.00	6.00	
三温糖	0.20	0.20	
マカロニ (アルファベット・乾)	3.00	3.00	小麦
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
水	110.00	110.00	
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	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ほうれんそう (冷凍)	25.00	25.00	
ウインナーソーセージFe入り (輪切)	12.00	12.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.10	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

