

令和4年

川口市学校給食献立日誌

12月

自校調理中学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校
鳩ヶ谷・八幡木・里

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「きゅぽらん」

<献立名> 親子うどん 牛乳 いかナゲット もも

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	210.00	210.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
鶏卵.全卵(生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
三温糖	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いかナゲット(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、豚肉、いか
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
黄桃カット(冷凍)	1個	40.00	もも

<献立名> カレーライス 牛乳 温野菜サラダ アセロラゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	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)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
カレールー	18.00	18.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	6.00	6.00	大豆
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ウスターソース	2.50	2.50	
中濃ソース	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.40	0.40	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
カットわかめ	0.50	0.50	
キャベツ(生)	41.18	35.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
アセロラゼリー(冷凍)	1個	50.00	りんご

<献立名> メロンパン 牛乳 ヌードルスープ 白身魚のフリッター 小松菜のサラダ

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
米粉めん	9.00	9.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.60	0.60	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
パセリ(乾)	0.01	0.01	
白身魚フリッター(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
こまつな(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
バンバンジードレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 五目パオズ りんご

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.80	0.80	
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	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
でん粉(じゃがいも)	4.00	4.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
水	60.00	60.00	
五目パオズ(冷凍)	2個	50.00	小麦、大豆、豚肉
りんご(生)	1/8個	28.65	りんご

給食日誌

令和4年12月7日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 切り干し大根のごまみそ汁 たらのゆず香和え 鶏肉と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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
切り干し大根	4.00	4.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
油揚げ	7.00	7.00	大豆
すりごま(白)	2.50	2.50	ごま
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	180.00	180.00	
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	4.00	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)	2.50	2.50	
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
板こんにゃく	16.00	16.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
いんげん(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.40	1.40	
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	2.80	2.80	小麦、大豆
水	2.00	2.00	

<献立名> 広東めん 牛乳 春巻 ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
いか(短冊・冷凍)	12.00	12.00	いか
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
むきえび(冷凍)	12.00	12.00	えび
うずら卵(レトルト)	20.00	20.00	卵
なたね油	0.50	0.50	
がらスープ(レトルト)	10.00	10.00	大豆、鶏肉、豚肉
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	5.00	5.00	小麦、大豆
食塩	0.90	0.90	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	150.00	150.00	
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	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 鶏肉のポン酢ソースがけ ほうれんそうのごま和え

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	160.00	160.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	鶏肉
でん粉(じゃがいも)	9.00	9.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	5.32	5.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
ぶなしめじ(バラカット)	3.00	3.00	
ポン酢	1.50	1.50	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
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	3.00	3.00	
ほうれんそう(生)	38.89	35.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
三温糖	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
すりごま(白)	1.00	1.00	ごま

<献立名> ツイストパン 牛乳 コーヒー飲料 押麦入り野菜スープ えびミックスフライ
コーンサラダ

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
コーヒー飲料	1個	12.50	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00	豚肉
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
おおむぎ(押麦)	4.00	4.00	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
オリーブ油	0.50	0.50	
パセリ(乾)	0.01	0.01	
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	1.00	1.00	小麦、大豆
こしょう(白)	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	155.00	155.00	
えびミックスフライ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、えび
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
ホールコーン(冷凍)	30.00	30.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
にんじん(生)	5.15	5.00	
イタリアンドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 だまこ汁 ほっけの竜田揚げ 枝豆のサラダ 米粉のブルーベリークレープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
だまこもち(冷凍)	30.00	30.00	
鶏ももこま(皮なし)	12.00	12.00	鶏肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
食塩	0.50	0.50	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
水	155.00	155.00	
真ほっけの竜田揚げ(冷凍)	1個	45.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご
米粉クレープ(ブルーベリー・冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> ねぎ塩丼 牛乳 キムチとトックのスープ ミニトマト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
豚肉(ロース・スライス)	25.00	25.00	豚肉
もやし(生)	30.00	30.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	2.00	2.00	
レモン汁	1.00	1.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
はくさい(生)	21.28	20.00	
にら(生)	3.68	3.50	
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	8.00	8.00	
トック	25.00	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
がらスープ(レトルト)	5.00	5.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
みそ(赤)	3.50	3.50	大豆
水	160.00	160.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

<献立名> ごぼうにやミートソーススパゲティ 牛乳 ミートかぼちゃフライ わかめのサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ゆでスパゲティ	180.00	180.00	小麦
オリーブ油	5.00	5.00	
豚肉(もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごぼう(生)	8.89	8.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
エリンギ(しなちくカット)	8.00	8.00	
パセリ(乾)	0.02	0.02	
トマトピューレ	30.00	30.00	
トマトケチャップ	13.00	13.00	
コンソメのもと	2.10	2.10	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(赤)	1.20	1.20	
ウスターソース	1.50	1.50	
食塩	1.20	1.20	
三温糖	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.03	0.03	
でん粉(じゃがいも)	3.50	3.50	
なたね油	0.50	0.50	
水	105.00	105.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミートかぼちゃフライ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
カットわかめ	0.80	0.80	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
香味塩ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま

<献立名> 牛ごぼうごはん 牛乳 呉汁 銀だけの塩こうじ焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛肉(もも・せん切り)	18.00	18.00	牛肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
凍り豆腐	1.00	1.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.20	0.20	
えだまめ(冷凍)	2.00	2.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
大豆(冷凍)	18.00	18.00	大豆
にんじん(生)	6.19	6.00	
だいこん(生)	18.89	17.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.60	0.60	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.20	2.20	大豆
水	155.00	155.00	
銀だけの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	50.00	さけ

<献立名> 子供パン いちごジャム 牛乳 かぶのクリーム煮 オムレツ チリコンカン

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
いちごジャム	1個	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
にんじん（生）	18.56	18.00	
たまねぎ（生）	42.55	40.00	鶏肉
ぶなしめじ（バラカット）	10.00	10.00	
かぶ（根、葉付き、生）	61.54	40.00	鶏肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	50.00	50.00	
水	80.00	80.00	乳
プレーンオムレツ（冷凍）	1個	40.00	卵、大豆
豚肉（もも・ひき）	15.00	15.00	豚肉
にんにく（生）	0.11	0.10	
しょうが（生）	0.13	0.10	大豆
大豆（冷凍）	10.00	10.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	大豆
たまねぎ（生）	19.15	18.00	
ホールコーン（冷凍）	4.00	4.00	大豆
オリーブ油	0.60	0.60	
トマトピューレ	5.00	5.00	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	3.50	3.50	
ウスターソース	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
中濃ソース（ボトル）	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう（白）	0.01	0.01	
三温糖	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	0.20	0.20	
チリパウダー	0.01	0.01	大豆、鶏肉、豚肉
水	5.00	5.00	

給食日誌

令和4年12月20日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 小松菜と油揚げのみそ汁 白菜と肉団子のあんかけ 大学いも
みかんゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	33.33	30.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
こまつな(生)	17.65	15.00	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.20	2.20	大豆
水	165.00	165.00	
肉団子(冷凍)	50.00	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
はくさい(生)	5.32	5.00	
たまねぎ(生)	3.19	3.00	
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
穀物酢	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	10.00	10.00	
さつまいも(乱切り)	40.00	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
三温糖	2.40	2.40	
水あめ	1.60	1.60	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
水	1.60	1.60	
ごま・いり(黒)	0.80	0.80	ごま
ミニみかんゼリー(きゅぼらん柄・冷凍)	1個	40.00	オレンジ

<献立名> ドライカレー 牛乳 オニオンスープ クリスピーチキン ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のクリスマスケーキ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
ドライカレーの素	30.00	30.00	小麦、大豆、鶏肉
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン(短冊)	8.00	8.00	豚肉
にんじん(生)	23.71	23.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	12.00	12.00	大豆
オリーブ油	0.35	0.35	
食塩	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆
パセリ(乾)	0.02	0.02	
水	175.00	175.00	
クリスピーチキン(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ブロッコリー(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
コーンクリームドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	大豆
米粉のケーキ(冷凍)	1個	35.00	大豆