

令和4年

川口市学校給食献立日誌

12月

自校調理小学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校

本町・幸町・仲町・上青木・飯塚・新郷・神根・
並木・安行・原町・前川・青木中央・元郷南・
芝西・芝富士・前川東・根岸・慈林・差間・
戸塚南・鳩ヶ谷・中居・辻・里・桜町・南鳩ヶ谷

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 μg /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 マーボーだいこん 春雨スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(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・ひき)	35.00	35.00	豚肉
だいこん(生)	71.11	64.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
たけのこ(レトルト)	4.00	4.00	
にら(生)	5.89	5.60	
にんにく(生)	0.43	0.40	
しょうが(生)	0.50	0.40	
干ししいたけ	0.40	0.40	
なたね油	0.48	0.48	
三温糖	0.80	0.80	
清酒	1.60	1.60	
こいくちしょうゆ	4.40	4.40	小麦、大豆
四川黒ソース(冷凍)	1.60	1.60	小麦、大豆、鶏肉、ごま
みそ(赤)	4.80	4.80	大豆
トウバンジャン	0.24	0.24	
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
水	16.00	16.00	
ラー油	0.16	0.16	大豆、ごま
ごま油	0.40	0.40	ごま
ベーコン(短冊)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
はるさめ	5.00	5.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 大豆の洋風煮 みかん

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 袋なし) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン(乳・卵抜き 袋なし) (中)	1個	50.00	小麦、大豆
コッペパン(乳・卵抜き 袋なし) (高)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	7.00	7.00	
ざらめ糖(グラニュー糖)	6.00	6.00	
牛乳	1個	206.00	乳
大豆(冷凍)	30.00	30.00	大豆
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)	24.74	24.00	
じゃがいも(生)	60.00	54.00	
クッキングチーズ	2.40	2.40	乳
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.36	0.36	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(赤)	2.00	2.00	
トマトケチャップ	7.50	7.50	
ウスターソース	2.40	2.40	
水	36.00	36.00	
温州みかん(生)	1個	80.00	

<献立名> パエリア 牛乳 マカロニのクリームスープ オレンジ(夢オレンジ)

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
食塩	0.50	0.50	
サフラン	0.01	0.01	
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00	
いか(短冊・冷凍)	10.00	10.00	いか
むきえび(冷凍)	10.00	10.00	えび
むしほたて(冷凍)	10.00	10.00	
オリーブ油	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
ぶどう酒(白)	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
マカロニ(ツイスト・乾)	7.00	7.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	50.00	50.00	乳
水	70.00	70.00	
パセリ(葉・生)	0.56	0.50	
夢オレンジ	1個	40.00	オレンジ

<献立名> もやしラーメン 牛乳 てり焼きまん

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)	15.00	15.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
もやし (生)	40.00	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
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
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
小麦粉	20.00	20.00	小麦
ベーキングパウダー	1.30	1.30	
三温糖	6.40	6.40	
水	18.00	18.00	
鶏ももこま (皮なし)	25.00	25.00	鶏肉
三温糖	3.00	3.00	
穀物酢	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
アルミカップ	1個		

<献立名> ごはん 牛乳 豚肉のうま煮 厚揚げのみそ汁

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・角切)	20.00	20.00	豚肉
豚肉(かたロース・角切)	20.00	20.00	豚肉
三角こんにゃく	30.00	30.00	
だいこん(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(生)	23.53	20.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	3.00	3.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
水	15.00	15.00	
チンゲンサイ(生)	11.76	10.00	
厚揚げ(冷凍)	45.00	45.00	大豆
はくさい(生)	21.28	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	130.00	130.00	

<献立名> ふわとろオムライス 牛乳 トマトケチャップ ヌードルスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	1.00	1.00	
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
トマトケチャップ	7.00	7.00	
水	76.00	76.00	
ふわとろたまご(冷凍)	55.00	55.00	卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳	1個	206.00	乳
トマトケチャップ	1個	8.00	
ベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
米粉めん	10.00	10.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 コーヒー飲料 こまい(白身魚)フライ ポイルキャベツ ホワイトシチュー

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
コーヒー飲料	1個	12.50	
こまいフライ (冷凍)	1個	50.00	小麦
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	8.00	8.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
豚肉 (もも・角切)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
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
ホワイトルウ	10.00	10.00	乳、小麦、大豆、豚肉
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
牛乳 (調理用)	50.00	50.00	乳
水	80.00	80.00	
ブロッコリー (生)	16.00	8.00	

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 トック グレープゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
食塩	0.10	0.10	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
キムチ(冷凍)	15.00	15.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
なたね油	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
トック	30.00	30.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
干ししいたけ	0.70	0.70	
食塩	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
糸みつば(生)	3.26	3.00	
グレープゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> けんちんうどん 牛乳 いかと春菊のかき揚げ 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 (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
鶏ももこま (皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
豆腐 (木綿)	10.00	10.00	大豆
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ごぼう (生)	5.56	5.00	
さといも (生)	23.53	20.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
昆布 (だし用)	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか (短冊・冷凍)	15.00	15.00	いか
たまねぎ (生)	8.51	8.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
しゅんぎく (生)	5.05	5.00	
小えび (乾)	1.50	1.50	えび
小麦粉	2.00	2.00	小麦
液卵 (冷凍)	8.00	8.00	卵
水	6.00	6.00	
小麦粉	11.00	11.00	小麦
食塩	0.10	0.10	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
温州みかん (生)	1個	80.00	

<献立名> キャロットピラフ 牛乳 ハヤシライス 野菜サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
キャロットピラフ (低)	60.00	60.00	鶏肉
(中)	70.00	70.00	鶏肉
(高)	80.00	80.00	鶏肉
牛乳	1個	206.00	乳
牛肉 (もも・こま)	40.00	40.00	牛肉
たまねぎ (生)	37.23	35.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
じゃがいも (生)	22.22	20.00	
しょうが (生)	0.38	0.30	
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.10	0.10	
ハヤシルウ	11.00	11.00	小麦、大豆、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
水	90.00	90.00	
キャベツ (生)	47.06	40.00	
ブロッコリー (生)	30.00	15.00	
ホールコーン (冷凍)	20.00	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
なたね油	2.00	2.00	
上白糖	0.40	0.40	
食塩	0.10	0.10	
穀物酢	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆

<献立名> くわいごはん 牛乳 厚焼き卵 豚汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	55.00	55.00	
もち米	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	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	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
水	73.00	73.00	
くわい(生)	25.00	20.00	
なたね油(揚油)	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	3.33	3.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	110.00	110.00	

<献立名> メロンパン 牛乳 かぼちゃのグラタン ソーセージと白菜のスープ

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
西洋かぼちゃ (角切り)	30.00	30.00	
なたね油 (揚油)	3.00	3.00	
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.01	0.01	
クッキングチーズ	3.00	3.00	乳
なたね油	1.50	1.50	
有塩バター	2.00	2.00	乳
小麦粉	5.00	5.00	小麦
脱脂粉乳	1.00	1.00	乳
牛乳 (調理用)	30.00	30.00	乳
水	20.00	20.00	
パン粉 (乾燥)	1.00	1.00	小麦
ウィンナーソーセージ (輪切)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	21.28	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
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
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
パセリ (葉・生)	0.56	0.50	

<献立名> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 せんべい汁 エコふりかけ

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	
牛乳	1個	206.00	乳
さばのみそ煮(冷凍)	1個	60.00	大豆、さば
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	8.89	8.00	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	160.00	160.00	
せんべい	10.00	10.00	小麦
かつお節(だし用・ふりかけ使用)	3.00	3.00	
上白糖	1.00	1.00	
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
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま

<献立名> 炒めそば五目あんかけ 牛乳 春巻

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	75.00	75.00	小麦
蒸し中華めんは製品重量表記です。			
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
なたね油	4.00	4.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たけのこ(水煮・せん切り)	5.00	5.00	
はくさい(生)	26.60	25.00	
もやし(生)	25.00	25.00	
うずら卵(レトルト)	20.00	20.00	卵
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	1.00	1.00	
上白糖	0.50	0.50	
清酒	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	4.50	4.50	
水	65.00	65.00	
穀物酢	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミニ春巻(冷凍)	1個	35.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	

<献立名> カレーピラフ 牛乳 フライドチキン 野菜スープ チョコレートケーキ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
ウィンナーソーセージ(輪切)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.60	0.60	
水	80.00	80.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大(皮なし)	40.00	40.00	鶏肉
フライドチキンスライス	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
小麦粉	0.70	0.70	小麦
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ショルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	0.70	0.70	
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
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
水	120.00	120.00	
チョコレートケーキ(冷凍) 【アレルギー代替食】	1個	26.00	卵、乳、小麦、大豆
米粉のチョコレートケーキ(冷凍)	1個	32.00	大豆

