

# 自校調理小学校

## 献立実施校

本町小	幸町小	仲町小	上青木小
飯塚小	新郷小	神根小	並木小
安行小	原町小	前川小	青木中央小
元郷南小	芝西小	芝富士小	前川東小
根岸小	慈林小	差間小	戸塚南小
鳩ヶ谷小	中居小	辻小	里小
桜町小	南鳩ヶ谷小		

令和5年

## 川口市学校給食献立日誌

1月



川口市マスコット「きゅぼらん」

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 $\mu\text{g}/\text{ml}$ 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」

自校調理小学校

1 月 分 献 立 の 栄 養 価

給食日	献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	RE	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩	価格	価格(税込)	
1 - 11	わかめごはん 牛乳 おぞう煮 田作り くりきんとん	641	20.8	10.9	101.9	430	76	2.5	2.5	179	0.49	0.43	25	3.7	3.2	319.95	345.55	
1 - 12	ごはん 牛乳 肉野菜炒め 中華風コーンスープ	601	26.9	17.7	81.1	284	81	2.0	3.5	323	0.96	0.58	29	4.4	2.7	242.28	261.66	
1 - 13	フラワーロール 牛乳 さつまいものグラタン ベーコンスープ みかん	689	24.4	24.0	92.1	370	70	1.5	2.3	292	0.43	0.56	60	5.2	3.2	301.72	325.86	
1 - 16	鉄骨いなりちらし 牛乳 けんちん汁	629	24.9	20.3	83.9	372	102	2.3	2.9	228	0.50	0.43	10	3.4	3.5	246.90	266.65	
1 - 17	マーボーめん 牛乳 春巻	720	25.4	27.6	89.3	355	83	5.8	2.4	214	0.48	0.44	8	3.8	3.2	236.68	255.61	
1 - 18	チキンライス 牛乳 コーンシチュー みかん	622	23.5	17.4	89.6	364	70	1.2	2.6	361	0.61	0.56	42	3.9	2.8	245.02	264.62	
1 - 19	ごはん 牛乳 ユーリンチー ボイルキャベツ わかめスープ	674	24.1	26.6	80.6	276	76	1.5	3.0	198	0.51	0.49	28	2.4	2.6	252.92	273.15	
1 - 20	バターロール 牛乳 スパゲティミートソース ソーセージと白菜のスープ	629	23.4	23.4	76.9	298	74	2.3	2.8	289	0.38	0.49	15	4.4	2.8	216.05	233.33	
1 - 23	カレーライス 牛乳 もやしとコーンのソテー	617	24.1	15.6	87.0	338	68	1.7	3.3	310	0.80	0.48	20	6.6	1.8	198.37	214.24	
1 - 24	おっきりこみ 牛乳 ひじきのかき揚げ	607	22.4	20.3	79.9	380	69	2.0	2.0	188	0.22	0.42	13	4.5	2.0	223.19	241.05	
※ 1 - 25	キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ セレクトデザート【グレープゼリー または プリン】	582	19.1	19.3	81.1	328	50	3.8	1.9	278	0.46	0.45	152	4.4	2.7	256.13	276.62	
1 - 26	ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら すいとん エコふりかけ	587	21.3	17.5	81.6	352	65	1.8	2.7	232	0.58	0.48	15	2.1	2.3	209.23	225.97	
1 - 27	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポトフ みかん	609	25.5	22.6	79.3	285	62	2.1	2.2	279	0.77	0.52	64	8.2	2.0	245.28	264.90	
1 - 30	おにぎり 牛乳 さけの塩焼き 大根のみそ汁	562	28.7	16.5	70.9	304	82	1.5	2.6	121	0.49	0.47	6	1.3	3.8	339.81	366.99	
1 - 31	五目ラーメン 牛乳 手作りしゅうまい	577	27.0	15.8	77.5	265	64	1.3	2.6	188	0.68	0.48	12	3.6	3.2	214.63	231.80	
合 計		9346	361.5	295.5	1252.7	5001	1092	33.3	39.3	3680	8.36	7.28	499	61.9	41.8	3748.16	4048.00	
平 均		623	24.1	19.7	83.5	333	73	2.2	2.6	245	0.56	0.49	33	4.1	2.8	249.88	269.87	
(動物性)				(13.1)	(14.4)													
平均所要栄養量の基準		650	26.8	18.1			350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		
充 足 率 (%)		96	90	109			95	146	73	130	123	140	132	91	140			
PFCバランス (%)		100	15	28	57													

※1月25日はセレクトデザートです。栄養価の合計は、「グレープゼリー」と「プリン」の中央値を用いています。

<献立名> わかめごはん 牛乳 おぞう煮 田作り くりきんとん

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	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
煮込みもち (冷凍)	25.00	25.00	
鶏ももこま (皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
かまぼこ (冷凍)	10.00	10.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
さといも (生)	17.65	15.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.70	0.70	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	120.00	120.00	
こまつな (生)	11.76	10.00	
かたくちいわし	6.00	6.00	
なたね油 (揚油)	1.00	1.00	
上白糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.60	0.60	小麦、大豆
ごま・生 (白)	0.60	0.60	ごま
さつまいも (生)	40.82	40.00	
くり甘露煮 (レトルト)	20.00	20.00	
上白糖	4.00	4.00	
みりん (本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.15	0.15	
水	5.00	5.00	

<献立名> ごはん 牛乳 肉野菜炒め 中華風コーンスープ

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・こま)	30.00	30.00	豚肉
豚肉 (ロース・スライス)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
たけのこ (レトルト)	8.00	8.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
キャベツ (生)	47.06	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ (丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
ホールコーン (冷凍)	20.00	20.00	
クリームコーン (冷凍)	10.00	10.00	
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
でん粉 (じゃがいも)	2.00	2.00	
水	130.00	130.00	
鶏卵. 全卵 (生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	

<献立名> フラワーロール 牛乳 さつまいものグラタン ベーコンスープ みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
フラワーロール (低)	1個	40.00	小麦、大豆
フラワーロール (中)	1個	50.00	小麦、大豆
フラワーロール (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (角切り)	40.00	40.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
鶏ももこま (皮なし)	25.00	25.00	鶏肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
なたね油	0.30	0.30	
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	18.00	18.00	
パセリ (葉・生)	0.56	0.50	
パン粉 (乾燥)	1.00	1.00	小麦
ショルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	31.91	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
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 (丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
にら (生)	5.26	5.00	
温州みかん (生)	1個	104.00	

<献立名> 鉄骨いなりちらし 牛乳 けんちん汁

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	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
ひじき	0.50	0.50	
三温糖	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
桜えび(乾)	0.50	0.50	えび
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	40.00	40.00	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	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
さといも(生)	17.65	15.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
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(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	110.00	110.00	

<献立名> マーボーめん 牛乳 春巻

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
豆腐 (冷凍)	50.00	50.00	大豆
豚肉 (もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
しょうが (生)	0.38	0.30	
なたね油	0.70	0.70	
上白糖	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 (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
みそ (赤)	8.00	8.00	大豆
四川黒ソース (冷凍)	3.00	3.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
でん粉 (じゃがいも)	2.00	2.00	
水	120.00	120.00	
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	



<献立名> チキンライス 牛乳 コーンシチュー みかん

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	鶏肉	
鶏ももこま(皮なし)	25.00	25.00		
たまねぎ(生)	26.60	25.00		
にんじん(生)	15.46	15.00		
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00		
なたね油	0.50	0.50		
オリーブ油	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		
牛乳	1個	206.00		乳
豚肉(ロース・スライス)	10.00	10.00		豚肉
たまねぎ(生)	42.55	40.00		
にんじん(生)	10.31	10.00		
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00		
クリームコーン(冷凍)	15.00	15.00		
なたね油	0.40	0.40		
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	
ホワイトルウ	9.00	9.00		
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳	
牛乳(調理用)	50.00	50.00	乳	
水	80.00	80.00		
パセリ(葉・生)	0.56	0.50		
温州みかん(生)	1個	80.00		

<献立名> ごはん 牛乳 ユーリンチー ボイルキャベツ わかめスープ

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
鶏もも一口大(皮つき)	65.00	65.00	鶏肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
しょうが(生)	0.63	0.50	
清酒	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	6.50	6.50	
なたね油(揚油)	8.00	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
上白糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
穀物酢	3.00	3.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
ラー油	0.02	0.02	大豆、ごま
キャベツ(生)	47.06	40.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.02	0.02	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> バターロール 牛乳 スパゲティミートソース 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
バターロールクレセント	1個	30.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
スパゲティ(乾)	40.00	40.00	小麦
オリーブ油	3.00	3.00	
牛肉(もも・ひき)	15.00	15.00	牛肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
セロリー(生)	1.54	1.00	
マッシュルーム(レトルト)	2.00	2.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
トマト缶詰(ホール)	20.00	20.00	
トマト加工品(ペースト)	8.00	8.00	
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ぶどう酒(赤)	0.70	0.70	
中濃ソース	0.40	0.40	
小麦粉	1.00	1.00	小麦
パルメザンチーズ	1.00	1.00	乳
ウィンナーソーセージFe入り(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(丸大豆)	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> カレーライス 牛乳 もやしとコーンのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	(低) 60.00	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
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	0.30	0.30	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
クッキングチーズ	5.00	5.00	乳
カレールー	12.00	12.00	小麦、豚肉、りんご
カレー粉	0.10	0.10	
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
水	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ホールコーン(冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
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(丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆

<献立名> おっきりこみ 牛乳 ひじきのかき揚げ

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)	8.00	8.00	鶏肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
にんじん (生)	8.25	8.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
はくさい (生)	21.28	20.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
干しいたけ	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.00	8.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
煮干し (だし用)	7.00	7.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ひじき	0.30	0.30	
ちりめんじゃこ (冷凍)	3.00	3.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
さつまいも (せん切り)	10.00	10.00	
ごま・生 (白)	0.50	0.50	ごま
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	10.00	10.00	小麦
食塩	0.10	0.10	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ セレクトデザート【グレープゼリー または プリン】

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(丸大豆)	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
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(丸大豆)	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	
【セレクトデザート】 グレープゼリー(冷凍)	1個	50.00	
または プリン(冷凍)	1個	40.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら すいとん 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
わかさぎフリッター (冷凍)	2.6個	28.60	小麦、大豆  【わかさぎの天ぷら】 1～3年生 2個 4～6年生 3個
なたね油 (揚油)	3.00	3.00	
豚肉 (もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
だいこん (生)	11.11	10.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	31.91	30.00	
液卵 (冷凍)	4.00	4.00	卵
牛乳 (調理用)	4.00	4.00	乳
水	4.00	4.00	
小麦粉	12.00	12.00	小麦
食塩	1.00	1.00	
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	
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 (丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
ごま・生 (白)	1.00	1.00	ごま

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポトフ 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
豚肉(もも・角切)	35.00	35.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.03	0.03	
ローリエ	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
パセリ(葉・生)	0.56	0.50	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	10.00	10.00	豚肉
温州みかん(生)	1個	104.00	



<献立名> おにぎり 牛乳 さけの塩焼き 大根のみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
茶めし	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
さけの塩焼き(冷凍)	1個	40.00	さけ
だいこん(生)	33.33	30.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	

<献立名> 五目ラーメン 牛乳 手作りしゅうまい

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 (ロース・スライス)	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)	15.96	15.00	
しょうが (生)	0.63	0.50	
干ししいたけ	0.50	0.50	
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 (丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (生)	11.11	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・ひき)	35.00	35.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
しょうが (生)	1.25	1.00	
清酒	0.80	0.80	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ごま油	0.80	0.80	ごま
しゅうまいの皮	1個	10.50	小麦
アルミカップ	1個		