

自校調理中学校

献立実施校

鳩ヶ谷中      八幡木中      里中

令和5年

川口市学校給食献立日誌

3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」



<献立名> ひな寿司 牛乳 菜の花のすまし汁 白ごまつくね 三色ひし形ゼリー

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	
水	120.00	120.00	
三温糖	5.50	5.50	
穀物酢	9.10	9.10	
食塩	1.30	1.30	
鶏ももこま（皮つき）	8.00	8.00	鶏肉
むきえび（冷凍）	13.00	13.00	えび
にんじん（生）	10.31	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
食塩	0.05	0.05	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
錦糸たまご（冷凍）	10.00	10.00	卵、大豆
さやえんどう（冷凍）	3.00	3.00	
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	
えのきたけ（バラカット）	10.00	10.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
菜の花（冷凍）	9.00	9.00	
ほうれんそう（生）	13.33	12.00	
食塩	1.10	1.10	
こいくちしょうゆ	2.40	2.40	小麦、大豆
だしパック（厚削り）	5.00	5.00	
水	170.00	170.00	
白ごまつくね（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
三温糖	1.50	1.50	
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
でん粉（じゃがいも）	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
ひし形ゼリー（冷凍）	1個	60.00	大豆、りんご

<献立名> 五目わんたんめん 牛乳 かじきのサイコロ揚げ 清見オレンジ

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
生わんたん(冷凍)	20.00	20.00	小麦、大豆、豚肉
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
がらスープ(レトルト)	10.00	10.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.90	0.90	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	155.00	155.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かじき角切り(でん粉付き・冷凍)	55.00	55.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	2.50	2.50	
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	
清見オレンジ(生)	1/6個	23.34	オレンジ

<献立名> ごはん 牛乳 春野菜のみそ汁 豚肉のしょうが風味揚げ 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
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
油揚げ	7.00	7.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
さやえんどう(冷凍)	4.00	4.00	
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	155.00	155.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
でん粉(じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
三温糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
板こんにゃく	25.00	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
いんげん(冷凍)	4.00	4.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.40	0.40	
三温糖	1.80	1.80	
清酒	1.30	1.30	
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	3.60	3.60	小麦、大豆
水	2.50	2.50	

<献立名> メロンパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ミートボールのトマトソースがけ 花野菜サラダ

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
鶏ももこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
にんじん（生）	18.56	18.00	
たまねぎ（生）	47.87	45.00	
ぶなしめじ（バラカット）	10.00	10.00	
白いんげん（レトルト）	10.00	10.00	
かぶ（根、葉付き、生）	38.46	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
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	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	50.00	50.00	乳
水	70.00	70.00	
肉団子（冷凍）	50.00	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ（生）	8.51	8.00	
にんにく（生）	0.11	0.10	
オリーブ油	0.30	0.30	
トマト（カット）	8.00	8.00	
ぶどう酒（白）	2.40	2.40	
コンソメのもと	0.24	0.24	大豆、鶏肉、豚肉
ローリエ	0.01	0.01	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.05	0.05	
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（じゃがいも）	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
ブロッコリー（冷凍）	20.00	20.00	
カリフラワー（冷凍）	20.00	20.00	
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 八杯汁 ひきずり いがまんじゅう

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)	35.00	35.00	大豆
油揚げ	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
食塩	0.90	0.90	
こいくちしょうゆ	3.20	3.20	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
水	170.00	170.00	
鶏もも一口大(皮つき)	40.00	40.00	鶏肉
にんじん(生)	3.09	3.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
生麩(冷凍)	4.00	4.00	小麦
かまぼこ(冷凍)	5.00	5.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
なたね油	0.60	0.60	
だしのもと	0.60	0.60	
三温糖	1.70	1.70	
清酒	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
でん粉(じゃがいも)	0.10	0.10	
水	5.50	5.50	
いがまんじゅう(冷凍) 【アレルギー代替食】	1個	40.00	卵、乳、小麦、大豆
いちごのジュレ(冷凍)	1個	50.00	



<献立名> 親子丼 牛乳 呉汁 ミニトマト 乳酸菌飲料

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	
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
和風とろとろたまご(冷凍)	20.00	20.00	卵、小麦、大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
こいくちしょうゆ	1.30	1.30	小麦、大豆
三温糖	0.40	0.40	
だしのもと	0.10	0.10	
なたね油	0.50	0.50	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	8.50	8.50	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
大豆(冷凍)	18.00	18.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
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	0.50	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	145.00	145.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	
乳酸菌飲料	1個	65.00	乳

<献立名> きつねうどん 牛乳 花豆コロッケ だいこんサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	210.00	210.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
油揚げ	13.00	13.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	11.67	7.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	13.50	13.50	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
水	165.00	165.00	
牛乳	1個	206.00	乳
花豆コロッケ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
パンパ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> わかめごはん 牛乳 根菜汁 和風ハンバーグ 厚揚げの煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	18.56	18.00	
ごぼう(生)	8.89	8.00	
れんこん(いちょう)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
さつまあげ(冷凍)	15.00	15.00	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	8.00	8.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	160.00	160.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	100.00	100.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
まいたけ(バラカット)	5.00	5.00	
三温糖	1.50	1.50	
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
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
絹厚あげ(冷凍)	24.00	24.00	大豆
豚肉(ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	0.70	0.70	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	0.40	0.40	

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 コーヒー飲料 マカロニスープ 白身魚の香草フライ 枝豆のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール	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	
マカロニ (星・乾)	7.00	7.00	小麦
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	17.00	17.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
ホールコーン (冷凍)	8.00	8.00	
ほうれんそう (生)	13.33	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
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
水	160.00	160.00	
白身魚の香草フライ (冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
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

<献立名> ビーフカレーライス 牛乳 温野菜サラダ 米粉のお祝いケーキ

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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
牛肉(肩ロース・スライス)	25.00	25.00	牛肉
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	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
米粉のお祝いケーキ(冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> ごぼうにやミートソーススパゲティ 牛乳 コーンフライ デコポン

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	1.00	1.00	
三温糖	0.70	0.70	
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
コーンフライ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
不知火(デコポン)(生)	1/6個	19.30	

<献立名> ごはん 牛乳 ごまみそ汁 さばの辛味焼き 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
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
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
すりごま(白)	5.00	5.00	ごま
水	150.00	150.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば
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	
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 春野菜のコンソメスープ 鶏肉のこんがりチーズパン粉揚げ 彩りポテトサラダ お祝いいちごゼリー

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
ショルダーベーコン（短冊）	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ（生）	23.40	22.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
キャベツ（生）	35.29	30.00	
グリーンアスパラガス（生）	12.50	10.00	
オリーブ油	0.50	0.50	
チキンブイヨン（冷凍）	12.00	12.00	鶏肉
食塩	0.40	0.40	
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
水	150.00	150.00	
鶏もも（皮つき）	1個	50.00	鶏肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
マヨネーズ（卵抜き・調理用）	10.00	10.00	大豆
コーンフレーク	6.00	6.00	
パルメザンチーズ	2.50	2.50	乳
パン粉（乾燥）	3.00	3.00	小麦
なたね油（揚げ油）	5.00	5.00	
じゃがいも（生）	33.33	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
えだまめ（冷凍）	6.00	6.00	大豆
食塩	0.15	0.15	
こしょう（白）	0.02	0.02	
お祝いいちごゼリー（冷凍）	1個	35.00	大豆