

# センター調理中学校 (元郷学校給食センター献立)

## 献立実施校

在家中

小谷場中

芝東中

芝西中

芝中

岸川中

北中

幸並中

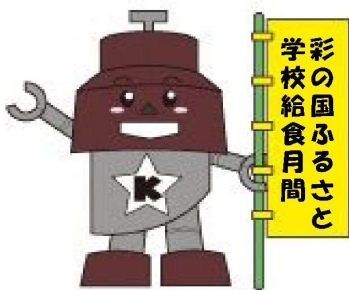
上青木中

青木中

令和5年

川口市学校給食献立日誌

6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」



センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月1日 木曜日

<献立名> たんたんめん 牛乳 揚げたこ焼き ブロッコリー

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	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
チンゲンサイ(生)	23.53	20.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
ながねぎ(生)	9.17	5.50	
にんじん(生)	16.49	16.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.38	0.30	
ねりごま	11.00	11.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.10	1.10	
みそ(赤)	6.60	6.60	大豆
こいくちしょうゆ	2.20	2.20	小麦、大豆
四川黒ソース(冷凍)	5.50	5.50	小麦、大豆、鶏肉、ごま
ラー油	0.20	0.20	大豆、ごま
中華スープのもと	1.65	1.65	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	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たこ焼き(冷凍)	2個	40.00	大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース	6.00	6.00	
三温糖	2.00	2.00	
トマトケチャップ	1.50	1.50	
水	1.00	1.00	
あおさ(粉末)	0.10	0.10	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月2日 金曜日

<献立名> 大豆そぼろごはん 牛乳 彩の国汁 ぶりの照り焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
鶏ももひき(皮つき)	23.00	23.00	鶏肉
大豆(冷凍)	15.00	15.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	0.25	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
はくさい(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(いちょう)	25.00	25.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
水	140.00	140.00	
ぶりの照り焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆

<献立名> 黒パン 牛乳 マカロニスープ 豆乳かぼちゃグラタン フレンチサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
マカロニ (シェル・乾)	7.00	7.00	小麦
鶏むねこま (皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
なたね油	0.30	0.30	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ほうれんそう (冷凍)	15.00	15.00	
コンソメのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.03	0.03	
水	150.00	150.00	
豆乳かぼちゃグラタン (冷凍)	1個	60.00	大豆
キャベツ (生)	23.53	20.00	
きゅうり (生)	12.24	12.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
パプリカ (黄)	6.67	6.00	
穀物酢	1.43	1.43	
三温糖	0.54	0.54	
食塩	0.54	0.54	
オリーブ油	3.43	3.43	
こしょう (白)	0.04	0.04	

<献立名> ごはん 牛乳 いも団子汁 和風ハンバーグ するめ入りきんぴら

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	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)	40.00	40.00	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
はくさい(生)	19.15	18.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
水	130.00	130.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
えのきたけ(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)	0.30	0.30	
水	6.00	6.00	
するめ(ほそ切り)	1.40	1.40	いか
ごぼう(せん切り)	9.00	9.00	
にんじん(せん切り)	9.00	9.00	
さつまあげ(冷凍)	7.00	7.00	
たけのこ(レトルト)	12.60	12.60	
ごま・いり(白)	1.10	1.10	ごま
なたね油	0.60	0.60	
三温糖	1.60	1.60	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
清酒	0.70	0.70	
とうがらし	0.02	0.02	
水	9.00	9.00	

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

## 給食日誌

令和5年6月7日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 しゃくし菜ぎょうざ 中華風野菜炒め

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	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
たけのこ(レトルト)	25.00	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
とうがらし	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	8.50	8.50	小麦、大豆
三温糖	0.60	0.60	
ごま油	0.60	0.60	ごま
でん粉(じゃがいも)	2.20	2.20	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
しゃくし菜ぎょうざ(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
たまねぎ(生)	13.83	13.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
オイスターソース	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.01	0.01	
ごま油	0.30	0.30	ごま



センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月8日 木曜日

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト 冷凍みかん

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)	1個	100.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	13.00	13.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	13.40	13.00	
だいこん(生)	14.44	13.00	
さといも(いちょう)	16.00	16.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
だしのもと	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
清酒	1.30	1.30	
食塩	0.60	0.60	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(乱切り)	60.00	60.00	
小麦粉	2.60	2.60	小麦
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	0.90	0.90	小麦、大豆
みそ(白)	3.30	3.30	大豆
三温糖	2.80	2.80	
清酒	0.70	0.70	
みりん(本みりん)	0.70	0.70	
水	2.00	2.00	
冷凍みかん	1個	70.00	

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

### 給食日誌

令和5年6月9日 金曜日

<献立名> こぎつね寿司 牛乳 すまし汁 さわらの西京焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	100.00	100.00	
油揚げ(カット・冷凍)	15.00	15.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	20.62	20.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	2.40	2.40	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	1.60	1.60	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
かまぼこ(冷凍)	15.00	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
水	150.00	150.00	
さわら西京焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、オレンジ
なたね油	0.10	0.10	

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月12日月曜日

<献立名> バターロール 牛乳 にんじんポタージュ ソーセージケチャップソース キャベツソテー

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	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(うらごし)(冷凍)	40.00	40.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
パセリ(乾)	0.02	0.02	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	80.00	80.00	乳
食塩	0.50	0.50	
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
なたね油	0.50	0.50	
水	90.00	90.00	
フランクフルトソーセージ	1個	50.00	豚肉
トマトケチャップ	3.00	3.00	
ウスターソース	1.50	1.50	
三温糖	0.25	0.25	
でん粉(じゃがいも)	0.08	0.08	
水	2.00	2.00	
キャベツ(生)	41.18	35.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
ショルダーベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	

<献立名> かんぴょう入り五目ごはん 牛乳 巻狩汁 黒から揚げ

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	
かんぴょう(乾)	4.00	4.00	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
干しいたけ(スライス)	1.00	1.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さやえんどう(冷凍)	4.00	4.00	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
だしのもと	0.25	0.25	
三温糖	2.50	2.50	
みりん(本みりん)	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
食塩	0.13	0.13	
水	13.00	13.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	13.00	13.00	豚肉
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
にんじん(生)	9.28	9.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	11.67	7.00	
板こんにゃく	8.00	8.00	
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(皮なし)	1個	50.00	鶏肉
しょうが(生)	0.50	0.40	
にんにく(生)	0.43	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
ウスターソース	6.00	6.00	
でん粉(じゃがいも)	8.00	8.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	

<献立名> ごはん 牛乳 かみなり汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの五目煮

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	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
こまつな(生)	14.12	12.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	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	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
ひじき	2.00	2.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
大豆(冷凍)	8.00	8.00	大豆
だしのもと	0.10	0.10	
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	

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

### 給食日誌

令和5年6月15日 木曜日

<献立名> 塩ラーメン 牛乳 春巻 さくらんぼ

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	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
もやし(生)	20.00	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	2.00	2.00	
こしょう(白)	0.04	0.04	
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	
さくらんぼ(生)	3個	18.00	

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

## 給食日誌

令和5年6月16日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 さけの塩焼き 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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(半月)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ(カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
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	
さけの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さけ
切り干し大根	6.00	6.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.20	0.20	
水	10.00	10.00	

<献立名> かてめし 牛乳 まゆ玉汁 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	100.00	100.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ごぼう(ささがき)	10.00	10.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
ごま油	0.30	0.30	ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
だしのもと	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
まゆ玉だんご(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
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	



センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月22日 木曜日

<献立名> ミートソーススパゲティ 牛乳 コーンフライ 花野菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
たまねぎ(生)	53.19	50.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
エリンギ(しなちくカット)	12.00	12.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	20.00	20.00	
トマトピューレ	10.00	10.00	
トマトケチャップ	28.00	28.00	
中濃ソース	4.60	4.60	
ハヤシルウ	8.00	8.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	1.20	1.20	
こしょう(白)	0.03	0.03	
なたね油	0.60	0.60	
水	60.00	60.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コーンフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
ブロッコリー(冷凍)	25.00	25.00	
カリフラワー(冷凍)	20.00	20.00	
プレスハム(短冊)	5.00	5.00	豚肉
ごまドレッシング(調理用)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

## 給食日誌

令和5年6月23日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 なめこ汁 いわしの梅しょうゆ煮 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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
なめこ(冷凍)	20.00	20.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
いわし梅醤油煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
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	
さやえんどう(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	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	3.50	3.50	小麦、大豆

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月26日月曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 ミネストローネ メンチカツ ほうれんそうのソテー

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	1個	50.00	乳、小麦、大豆	
牛乳	1個	206.00	乳	
キャベツ (生)	35.29	30.00	豚肉	
ショルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00		
たまねぎ (生)	21.28	20.00		
にんじん (生)	15.46	15.00		
パプリカ (黄)	3.33	3.00		
トマトピューレ	5.00	5.00		
トマト (カット)	12.00	12.00		
パンプキンペースト (冷凍)	15.00	15.00		
マカロニ (シェル・乾)	5.00	5.00		小麦
にんにく (生)	0.33	0.30		大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00		
オリーブ油	1.00	1.00		
三温糖	0.20	0.20		
食塩	1.00	1.00		
こしょう (白)	0.01	0.01		
水	125.00	125.00		
メンチカツ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	大豆、鶏肉、豚肉	
中濃ソース (ボトル)	5.00	5.00		
ほうれんそう (冷凍)	30.00	30.00		
ぶなしめじ (バラカット)	10.00	10.00		
にんじん (生)	12.37	12.00		
なたね油	0.40	0.40		
コンソメのもと	0.20	0.20		
食塩	0.20	0.20		
こしょう (白)	0.02	0.02		

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 いんげんのごま和え

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
板こんにゃく	12.00	12.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
水	150.00	150.00	
さばの切り身(冷凍)	1個	50.00	さば
しょうが(生)	1.25	1.00	
みそ(赤)	5.40	5.40	大豆
こいくちしょうゆ	2.70	2.70	小麦、大豆
清酒	2.70	2.70	
三温糖	4.00	4.00	
だしのもと	0.30	0.30	
いんげん(冷凍)	32.00	32.00	
にんじん(生)	13.40	13.00	
すりごま(白)	1.00	1.00	ごま
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	

<献立名> キャロットピラフ 牛乳 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
キャロットピラフ	100.00	100.00	鶏肉
牛乳	1個	206.00	乳
ショルダーベーコン(短冊)	12.00	12.00	豚肉
キャベツ(生)	35.29	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.02	0.02	
水	150.00	150.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	鶏肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
なたね油	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
トマトピューレ	5.00	5.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
三温糖	1.50	1.50	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
じゃがいも(生)	37.78	34.00	
にんじん(生)	6.91	6.70	
きゅうり(生)	4.29	4.20	
プレスハム(短冊)	6.70	6.70	豚肉
食塩	0.08	0.08	
こしょう(白)	0.02	0.02	
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	5.00	5.00	大豆

<献立名> 鶏ねぎうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	1個	100.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	7.00	7.00	大豆
なると(オキアミ・冷凍)	7.00	7.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.50	0.50	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ(4分の1カット)	2個	50.00	
小麦粉	6.00	6.00	小麦
あおさ(粉末)	0.08	0.08	
水	4.00	4.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
かつお節(碎片)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆

センター調理中学校  
(元郷センター献立)

給食日誌

令和5年6月30日 金曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 海藻サラダ 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	100.00	100.00	
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)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
カレーフレーク	16.00	16.00	小麦
たまねぎ(スライス・冷凍)	20.00	20.00	
トマトケチャップ	3.00	3.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
こしょう(白)	0.01	0.01	
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
ガラムマサラ(粉末)	0.01	0.01	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
海藻ミックス	1.00	1.00	
きゅうり(生)	15.31	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
なたね油	2.40	2.40	
三温糖	0.67	0.67	
こいくちしょうゆ	2.60	2.60	小麦、大豆
穀物酢	1.50	1.50	
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	
米粉のブルーベリータルト(冷凍)	1個	25.00	大豆