

自校調理小学校

献立実施校

本町小

飯塚小

安行小

元郷南小

根岸小

鳩ヶ谷小

桜町小

幸町小

新郷小

原町小

芝西小

慈林小

中居小

南鳩ヶ谷小

仲町小

神根小

前川小

芝富士小

差間小

辻小

上青木小

並木小

青木中央小

前川東小

戸塚南小

里小

令和5年

川口市学校給食献立日誌

7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

7 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)
7 - 3	とり五目ごはん 牛乳 豚汁 ハスカップゼリー	572	25.1	12.5	80.0	386	82	3.3	2.5	228	0.63	0.47	109	2.5	2.7	268.89	290.40
7 - 4	沖縄そば 牛乳 ほきの磯香揚げ すいか	622	27.1	19.7	73.3	275	74	1.4	1.9	229	0.32	0.50	20	3.6	3.0	295.52	319.16
7 - 5	中華おこわ 牛乳 揚げしゅうまい 五目スープ	571	24.2	19.1	71.4	265	59	1.2	2.5	274	0.65	0.48	9	2.3	3.5	197.98	213.82
7 - 6	ごはん 牛乳 さばの塩焼き とうがんのみそ汁 エコふりかけ	597	24.7	22.7	64.5	279	64	1.6	2.3	152	0.46	0.52	12	1.3	3.6	231.36	249.87
7 - 7	はちみつパン 牛乳 ハンバーグステーキ フライドポテト 米粉めん入り野菜スープ	577	21.3	23.7	62.1	331	58	1.9	2.2	158	0.33	0.45	25	4.7	3.2	241.87	261.22
7 - 10	はかりめごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん	559	23.0	11.5	84.0	383	69	1.1	1.9	413	0.48	0.47	41	3.4	2.9	354.38	382.73
7 - 11	もやしラーメン 牛乳 春巻 中華風切り干し大根	625	21.8	23.3	69.1	294	63	4.5	2.2	266	0.37	0.45	13	4.7	3.7	214.51	231.67
7 - 12	ジャンバラヤ 牛乳 いかナゲット 白花豆のスープ	655	24.1	23.6	82.6	490	75	1.6	2.4	179	0.48	0.48	7	5.0	3.0	255.50	275.94
7 - 13	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わんたんスープ	561	22.1	19.9	70.1	277	65	1.2	2.6	299	0.71	0.49	26	3.0	3.0	214.33	231.48
7 - 14	コッペパンスライス 牛乳 ドライカレー ソーセージとキャベツのスープ 米粉のクレープ(パイン)	571	28.3	21.7	64.5	279	49	3.4	2.2	340	0.64	0.50	55	4.3	3.3	283.03	305.67
	合 計	5910	241.7	197.7	721.6	3259	658	21.2	22.7	2538	5.07	4.81	317	34.8	31.9	2557.37	2761.96
	平 均	591	24.2	19.8	72.2	326	66	2.1	2.3	254	0.51	0.48	32	3.5	3.2	255.74	276.20
	(動物性)			(12.7)	(14.8)												
	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 (%)	91	90	109		93	132	70	115	127	128	120	128	78	160		
	PFCバランス (%)	100	16	30	54												

※栄養価、正味重量は、中学年（3、4年生）の栄養価、量です。

<献立名> とり五目ごはん 牛乳 豚汁 ハスカップゼリー

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	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	10.00	10.00	大豆
干しいたけ	0.50	0.50	
上白糖	1.70	1.70	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
清酒	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(冷凍)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
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	
ハスカップゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> 沖縄そば 牛乳 ほきの磯香揚げ すいか

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん(細めん) (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん(細めん) (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん(細めん) (高)	1個	80.00	小麦
豚肉(ばら・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
かまぼこ(冷凍)	5.00	5.00	
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	
うすくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
豚骨スープ(冷凍)	12.00	12.00	豚肉
水	120.00	120.00	
しょうが(酢漬)	1.00	1.00	
こねぎ(茎葉, 生)	1.67	1.50	
牛乳	1個	206.00	乳
ほきの磯香揚げ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
すいか(生)	1/48個	75.00	

<献立名> 中華おこわ 牛乳 揚げしゅうまい 五目スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	40.00	40.00	
もち米	20.00	20.00	
豚肉(もも・せん切り)	20.00	20.00	豚肉
しょうが(生)	0.63	0.50	
清酒	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たけのこ(レトルト)	5.00	5.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
ごま油	0.20	0.20	ごま
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
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
水	72.00	72.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ポークしゅうまい(冷凍)	2.6個	46.80	小麦、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
			【ポークしゅうまい】 1～3年生 2個 4～6年生 3個
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
なると(オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	2.00	2.00	
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
うすくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	

<献立名> ごはん 牛乳 さばの塩焼き とうがんのみそ汁 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) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さばの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
とうがん(生)	28.57	20.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
油揚げ(カット・冷凍)	7.00	7.00	大豆
みそ(白)	6.00	6.00	大豆
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	150.00	150.00	
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> はちみつパン 牛乳 ハンバーグステーキ フライドポテト 米粉めん入り野菜スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
はちみつパン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
はちみつパン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ハンバーグ (冷凍・星型)	1個	40.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	5.00	5.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	0.40	0.40	
ぶどう酒 (赤)	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	2.90	2.90	小麦、大豆
水	1.10	1.10	
フレンチポテト (冷凍)	40.00	40.00	大豆
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
食塩	0.20	0.20	
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	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
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 (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	120.00	120.00	
米粉めん	5.00	5.00	

<献立名> はかりめごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん

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	
水	72.00	72.00	
穀物酢	7.20	7.20	
上白糖	2.80	2.80	
食塩	0.30	0.30	
きざみあなご(冷凍)	30.00	30.00	小麦、大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
れんこん(いちょう)	5.00	5.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
上白糖	2.20	2.20	
うすくちしょうゆ	3.10	3.10	小麦、大豆
清酒	1.20	1.20	
さやえんどう(生)	2.20	2.00	
ごま・生(白)	1.50	1.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
なす(生)	11.11	10.00	
西洋かぼちゃ(いちょう)	20.00	20.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
冷凍みかん	1個	70.00	

<献立名> もやしラーメン 牛乳 春巻 中華風切り干し大根

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 (丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
ほうれんそう (冷凍)	15.00	15.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
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	
切り干し大根	3.00	3.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
しょうが (生)	0.63	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
上白糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
オイスターソース	0.50	0.50	小麦、大豆
水	0.50	0.50	
ごま・生 (白)	0.50	0.50	ごま

<献立名> ジャンバラヤ 牛乳 いかナゲット 白花豆のスープ

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	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮なし)	30.00	30.00	鶏肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
セロリー(生)	7.69	5.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.05	0.05	
ケイジャンスパイス	0.05	0.05	
トマト缶詰(ホール)	10.00	10.00	
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いかナゲット(冷凍)	1.6個	32.00	小麦、大豆、豚肉、いか
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【いかナゲット】 1～3年生 1個 4～6年生 2個
白花豆(ペースト・冷凍)	50.00	50.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
食塩	0.60	0.60	
こしょう(白)	0.04	0.04	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	2.00	2.00	
小麦粉	2.00	2.00	小麦
牛乳(調理用)	40.00	40.00	乳
水	70.00	70.00	
生クリーム	1.00	1.00	乳

<献立名> ごはん 牛乳 肉野菜炒め わんたんスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
たけのこ (レトルト)	8.00	8.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
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
鶏ももこま (皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
もやし (生)	10.00	10.00	
ウェーブわんたん	5.00	5.00	小麦
食塩	0.80	0.80	
こしょう (白)	0.02	0.02	
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)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
ほうれんそう (冷凍)	7.00	7.00	

<献立名> コッペパンスライス 牛乳 ドライカレー ソーセージとキャベツのスープ 米粉のクレープ (パイン)

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパンスライス (乳・卵抜き) (低)	1個	30.00	小麦、大豆
コッペパンスライス (乳・卵抜き) (中)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパンスライス (乳・卵抜き) (高)	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねひき肉 (皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
豚肉 (もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ (生)	47.87	45.00	
にんじん (生)	25.77	25.00	
にんにく (生)	0.43	0.40	
小麦粉	2.00	2.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.02	0.02	
カレー粉	0.80	0.80	
コンソメのもと	0.40	0.40	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
中濃ソース	2.00	2.00	
ウスターソース	1.50	1.50	
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	
キャベツ (生)	23.53	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	
米粉クレープ (パイン・冷凍)	1個	35.00	大豆