

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

9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8品目（えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生）並びに「特定原材料に準ずるもの」20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、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> メロンパン 牛乳 ラビオリスープ 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
スクールメロン	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポークラビオリ（冷凍）	25.00	25.00	小麦、豚肉
にんじん（生）	15.46	15.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
ほうれんそう（生）	16.67	15.00	
食塩	0.20	0.20	
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	2.50	2.50	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	1.20	1.20	
水	170.00	170.00	
白身魚の香草フライ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
えだまめ（冷凍）	10.00	10.00	大豆
にんじん（生）	15.46	15.00	
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> ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のレモンソースかけ 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
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)	20.00	20.00	大豆
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	6.67	6.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
しょうが(生)	0.75	0.60	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
板こんにゃく	6.00	6.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、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)	7.00	7.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
レモン汁	3.00	3.00	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	6.00	6.00	
キャベツ(生)	58.82	50.00	
かつお節(碎片)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パオズ 海藻サラダ

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
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.80	0.80	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
トウバンジャン	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
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)	4.00	4.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
水	60.00	60.00	
肉パオズ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
海藻ミックス	0.50	0.50	
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	30.00	30.00	
中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご

<献立名> 長崎ちゃんぽん 牛乳 ひじきぎょうざ ライチゼリー

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
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
いか(短冊・冷凍)	8.00	8.00	いか
にんじん(生)	15.46	15.00	
キャベツ(生)	30.59	26.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
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	0.80	0.80	小麦、大豆
豚骨ラーメンスープ(レトルト)	10.00	10.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
でん粉(じゃがいも)	1.70	1.70	
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	155.00	155.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ひじきぎょうざ(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
ライチゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 冬瓜汁 さばの辛味焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(自)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮つき)	18.00	18.00	鶏肉
にんじん(生)	14.43	14.00	
ごぼう(生)	16.67	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.20	0.20	
えだまめ(冷凍)	2.00	2.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
とうがん(角切り)	35.00	35.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
こまつな(生)	15.29	13.00	
しょうが(生)	0.44	0.35	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	170.00	170.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば



給食日誌

令和5年9月11日月曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ クリスピーチキン 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
ツイストパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
肉団子（冷凍）	36.00	36.00	大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ（生）	37.65	32.00	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
ほうれんそう（生）	13.33	12.00	
食塩	0.30	0.30	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
クリスピーチキン（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油（揚油）	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	
コーンクリーミードレッシング（ボトル）	6.00	6.00	大豆

<献立名> とふのこのそぼろごはん 牛乳 僧兵汁 太刀魚のフライ 青梅ゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
凍り豆腐	3.00	3.00	大豆
粉豆腐(乾)	1.50	1.50	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	0.50	0.50	
水	6.00	6.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮なし)	14.00	14.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
はくさい(生)	12.77	12.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
がらスープ(レトルト)	5.00	5.00	大豆、鶏肉、豚肉
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	155.00	155.00	
たちうおフライ(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	5.00	5.00	
あおうめゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ 豚キムチ炒め きのこしゅうまい

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
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
トック	25.00	25.00	
カットわかめ	0.90	0.90	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	10.00	10.00	
豚肉(もも・こま)	40.00	40.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にら(生)	5.26	5.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
しょうが(生)	0.13	0.10	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みそ(赤)	5.00	5.00	大豆
三温糖	0.50	0.50	
清酒	1.50	1.50	
ごま・いり(白)	0.80	0.80	ごま
きのこしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、大豆、豚肉

<献立名> ねぎまうどん 牛乳 いかのかりんあげ ミニトマト

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	
鶏ももこま(皮つき)	26.00	26.00	鶏肉
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
なると(オキアミ・冷凍)	6.00	6.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
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	0.70	0.70	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか短冊(でん粉付・冷凍)	55.00	55.00	いか
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	2.70	2.70	
みりん(本みりん)	2.70	2.70	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	5.50	5.50	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

<献立名> カレーライス 牛乳 温野菜サラダ 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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
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)	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)	20.62	20.00	
韓国ナムルドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
乳酸菌飲料	1個	65.00	乳

<献立名> わかめごはん 牛乳 かみなり汁 メンチカツ ひじきとごぼうのファイバーサラダ

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	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
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	
中濃ソース	5.00	5.00	
ひじき	1.00	1.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	22.22	20.00	
えだまめ(冷凍)	8.00	8.00	大豆
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 さつまいも 和風きのこハンバーグ 小松菜の煮びたし

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
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
豆腐(木綿)	15.00	15.00	大豆
さつまいも(角切り)	20.00	20.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	8.00	8.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
煮干し	5.00	5.00	
水	155.00	155.00	
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)	3.00	3.00	
まいたけ(バラカット)	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
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
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
こまつな(生)	41.18	35.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
三温糖	0.50	0.50	
清酒	0.60	0.60	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆

<献立名> スパゲティポローニャソース 牛乳 花豆コロッケ ブロッコリー

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
にんじん(生)	36.08	35.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	10.00	10.00	大豆
エリンギ(しなちくカット)	5.00	5.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
オリーブ油	0.50	0.50	
トマトケチャップ	25.00	25.00	
中濃ソース	4.50	4.50	
ハヤシルウ	7.00	7.00	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
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
コンソメのもと	0.60	0.60	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	
水	95.00	95.00	
牛乳	1個	206.00	乳
花豆コロッケ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
サウザンアイランドドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	



<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 鶏の照り焼き きんぴられんこん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	6.00	6.00	豚肉
大豆(冷凍)	18.00	18.00	大豆
にんじん(生)	6.19	6.00	
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	155.00	155.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
れんこん(いちょう)	25.00	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
さつまあげ(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.20	2.20	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	

<献立名> キャロットピラフ 牛乳 野菜のクリームスープ ウィンナー 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	
キャロットピラフの素	30.00	30.00	鶏肉
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	22.68	22.00	
たまねぎ(生)	29.79	28.00	
キャベツ(生)	41.18	35.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.10	1.10	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	7.30	7.30	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	70.00	70.00	乳
水	80.00	80.00	
ウィンナーソーセージ	2個	40.00	豚肉
こまつな(生)	23.53	20.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
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 中華おこげスープ あじの南蛮風 ごぼうサラダ

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
おこげ	1個	14.00	大豆
豚肉(ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
にら(生)	3.16	3.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
干しいたけ(スライス)	0.30	0.30	
食塩	0.70	0.70	
清酒	1.30	1.30	
中華スープのもと	1.00	1.00	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
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	160.00	160.00	
あじフィレ(でん粉付・冷凍)	1個	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	0.75	0.75	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
穀物酢	1.00	1.00	
とうがらし	0.01	0.01	
水	8.25	8.25	
ごぼう(生)	25.56	23.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
香味塩ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま

<献立名> 塩ラーメン 牛乳 春巻 ぶどう

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
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
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	0.30	0.30	ごま
水	175.00	175.00	
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	
ぶどう(生)	2個	25.50	

<献立名> 秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 いなだのしょうが煮 お月見きなこだんご

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)	15.00	15.00	鶏肉
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	6.67	6.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.30	0.30	
清酒	1.00	1.00	
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
水	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
カットわかめ	0.60	0.60	
ほうれんそう(生)	14.44	13.00	
食塩	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
水	175.00	175.00	
いなだのしょうが煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
お月見きなこだんご(冷凍)	1個	40.00	大豆