

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

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 μg /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

9 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)
9 - 4	夏野菜のカレー 牛乳 キャベツのソテー ミニピーチゼリー	624	21.7	16.7	89.3	329	66	1.6	2.9	204	0.72	0.45	62	5.9	1.9	249.33	269.28
9 - 5	もやしラーメン 牛乳 とりのから揚げ えだまめ	649	32.2	23.0	74.1	281	78	1.9	3.3	210	0.41	0.52	17	4.8	3.8	299.27	323.21
9 - 6	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 フルーツカクテル	588	21.0	13.6	93.2	431	110	1.9	2.8	188	0.72	0.46	7	2.7	1.6	262.81	283.83
9 - 7	炊き込みおこわ 牛乳 白ごまつくね なすのみそ汁	674	25.5	27.5	78.1	354	94	2.2	2.7	574	0.47	0.49	5	2.8	2.9	218.31	235.77
9 - 8	ツイストパン 牛乳 ポテトコロケ ソーセージとキャベツのスープ ミニトマト	560	18.1	23.3	67.2	277	53	2.1	1.9	173	0.35	0.44	23	3.4	3.2	229.33	247.68
9 - 11	わかめごはん 牛乳 さばの幽庵焼き 沢煮わん	568	23.4	23.8	61.0	256	62	1.2	2.6	172	0.59	0.57	4	1.8	2.4	223.87	241.78
9 - 12	きつねうどん 牛乳 ウインナーの香味揚げ 冷凍みかん	628	23.7	23.3	78.7	290	68	2.6	2.2	303	0.45	0.47	33	4.5	2.6	295.80	319.46
9 - 13	そぼろごはん 牛乳 とうがのみそ汁	556	28.0	17.1	69.7	295	77	1.3	3.0	204	0.82	0.48	12	1.8	2.4	242.77	262.19
9 - 14	チキンピラフ 牛乳 かぼちゃのクリームスープ ぶどうゼリー	559	21.8	13.4	84.9	306	60	3.7	2.5	240	0.50	0.51	271	5.3	2.1	241.37	260.68
9 - 15	さきたまライスボール 牛乳 ハンバーグステーキ ミネストローネ	621	25.5	25.2	69.7	283	61	4.1	2.8	178	0.36	0.45	21	4.7	3.3	226.33	244.44
9 - 19	カレーなんばん 牛乳 ししゃもごまフライ なし	600	22.0	18.5	78.6	399	78	1.6	2.1	233	0.24	0.47	9	4.6	2.8	256.76	277.30
9 - 20	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 わかめスープ プルーン(生)	561	25.1	18.6	69.6	281	69	1.3	2.8	242	0.90	0.47	11	2.8	2.5	269.94	291.54
9 - 21	キムタクごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁	577	23.6	16.9	79.0	300	97	2.2	2.8	85	0.76	0.47	18	2.1	2.7	195.33	210.96
9 - 22	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ	584	24.5	22.7	72.9	279	72	2.1	2.1	229	0.54	0.48	15	8.7	2.2	197.81	213.63
9 - 25	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 煮びたし 豚汁	637	28.2	24.6	70.4	323	89	1.9	2.8	235	0.61	0.53	23	2.9	3.0	267.19	288.57
9 - 26	五目ラーメン 牛乳 春巻 りんご	656	20.4	24.8	86.1	272	56	5.4	1.7	213	0.32	0.42	18	4.6	3.5	237.11	256.08
9 - 27	キャロットドリア 牛乳 野菜スープ	564	24.6	16.6	76.0	354	65	1.4	2.9	247	0.50	0.51	19	2.7	2.4	278.12	300.37
9 - 28	ごはん 牛乳 とりのさっぱり煮 みそ汁 エコふりかけ	587	29.5	19.1	71.7	298	72	1.7	2.0	174	0.49	0.46	16	4.4	2.7	223.44	241.32
9 - 29	子供パン 牛乳 メンチかつ ボイルキャベツ 月見団子のスープ お月見ゼリー	597	20.1	20.1	74.3	307	78	4.5	2.4	187	0.40	0.45	44	5.0	3.3	268.34	289.81
	合 計	11390	458.9	388.8	1444.5	5915	1405	44.7	48.3	4291	10.15	9.10	628	75.5	51.3	4683.23	5057.90
	平 均	599	24.2	20.5	76.0	311	74	2.4	2.5	226	0.53	0.48	33	4.0	2.7	246.49	266.21
	(動物性)			(13)	(14.3)												
	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 (%)	92	90	113		89	148	80	125	113	133	120	132	89	135		
	PFCバランス (%)	100	16	31	53												

※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> 夏野菜のカレー 牛乳 キャベツのソテー ミニピーチゼリー

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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
トマト(生)	10.31	10.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
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	3.00	3.00	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	90.00	90.00	
なす(生)	16.67	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
牛乳	1個	206.00	乳
もやし(生)	20.00	20.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
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
キャベツ(生)	23.53	20.00	
ベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
ピーチゼリー(冷凍)	1個	30.00	もも

<献立名> もやしラーメン 牛乳 とりのから揚げ えだまめ

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)	8.00	8.00	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	1.20	1.20	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)	10.00	10.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大 (皮なし)	60.00	60.00	鶏肉
しょうが (生)	0.50	0.40	
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	8.00	8.00	
なたね油 (揚油)	8.00	8.00	
えだまめ (冷凍) さやつき	40.00	20.00	大豆
食塩	0.20	0.20	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーどうふ フルーツカクテル

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・ひき)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(冷凍)	100.00	100.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	26.67	16.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
干ししいたけ	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.50	0.50	
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)	5.00	5.00	小麦、大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
トウバンジャン	0.20	0.20	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	20.00	20.00	
ラー油	0.10	0.10	大豆、ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
ミックスドフルーツ	55.00	55.00	りんご、もも
ナタデココ	10.00	10.00	
カットゼリー(ぶどう・冷凍)	15.00	15.00	
上白糖	6.00	6.00	
レモン汁(国産・冷凍)	1.00	1.00	
水	30.00	30.00	

<献立名> 炊き込みおこわ 牛乳 白ごまつくね なすのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	55.00	55.00	
もち米	15.00	15.00	
鶏むねこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
干ししいたけ	0.80	0.80	
なたね油	1.50	1.50	
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.40	0.40	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	84.00	84.00	
牛乳	1個	206.00	乳
白ごまつくね(冷凍)	1.9個	38.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【白ごまつくね】 1年生 1個 2～6年生 2個
なす(生)	11.11	10.00	
なたね油(揚油)	1.00	1.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 ポテトコロケ ソーセージとキャベツのスープ ミニトマト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポテトコロケ (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	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	20.00	20.00	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	
ミニトマト (生)	1.9個	20.00	
			【ミニトマト】 1年生 1個 2～6年生 2個

<献立名> わかめごはん 牛乳 さばの幽庵焼き 沢煮わん

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) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さばの幽庵焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
豚肉(ばら・こま)	5.00	5.00	豚肉
豚肉(もも・せん切り)	15.00	15.00	豚肉
しらたき	10.00	10.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
水	150.00	150.00	

<献立名> きつねうどん 牛乳 ウィンナーの香味揚げ 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 (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
油揚げ (カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
干しいたけ	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	7.00	7.00	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	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ウィンナーソーセージFe入り	1.8個	27.00	豚肉
水	3.00	3.00	
小麦粉	3.00	3.00	小麦
ごま・生 (黒)	0.20	0.20	ごま
なたね油 (揚げ)	4.00	4.00	
			【ウィンナーの香味揚げ】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
冷凍みかん	1個	80.00	

<献立名> そぼろごはん 牛乳 とうがんのみそ汁

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	50.00	
	(中) 60.00	60.00	
	(高) 70.00	70.00	
豚肉(もも・ひき)	45.00	45.00	豚肉
焼きちくわ(冷凍)	15.00	15.00	小麦、大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.50	4.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	7.00	7.00	大豆
みそ(白)	6.00	6.00	大豆
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	

<献立名> チキンピラフ 牛乳 かぼちゃのクリームスープ ぶどうゼリー

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	
鶏むねこま(皮なし)	30.00	30.00	鶏肉
たまねぎ(生)	5.32	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
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	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	1.00	1.00	
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
パンプキンペースト(冷凍)	45.00	45.00	
ショルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
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	
クリームコーン(冷凍)	12.00	12.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳(調理用)	40.00	40.00	乳
水	50.00	50.00	
グレープゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 ハンバーグステーキ ミネストローネ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ライスボール (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ライスボール (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ハンバーグ (冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
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	
ベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
じゃがいも (生)	27.78	25.00	
セロリー (生)	4.62	3.00	
トマト (生)	15.46	15.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
マカロニ (アルファベット・乾)	7.00	7.00	小麦
オリーブ油	0.50	0.50	
上白糖	0.20	0.20	
食塩	0.90	0.90	
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
ぶどう酒 (白)	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	

<献立名> カレーなんばん 牛乳 ししゃもごまフライ なし

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま (皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ (生)	37.23	35.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
上白糖	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	11.00	11.00	小麦、大豆
カレー粉	0.30	0.30	
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ししゃもごまフライ (冷凍)	1.4個	35.00	小麦、大豆、ごま
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
			【ししゃもごまフライ】 1～4年生 1個 5～6年生 2個
日本なし (生)	1/6個	38.25	

<献立名> ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 わかめスープ プルーン(生)

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(ロース・スライス)	30.00	30.00	豚肉
豚肉(もも・スライス)	30.00	30.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
にら(生)	10.53	10.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
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(冷凍)	10.00	10.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
プルーン(生)	1個	30.00	

<献立名> キムタクごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	70.00	70.00	
食塩	0.10	0.10	
うすくちしょうゆ	0.20	0.20	小麦、大豆
だしのもと	0.30	0.30	
水	84.00	84.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
キムチ(冷凍)	12.00	12.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
たくあん(せんぎり)	12.00	12.00	大豆
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.10	0.10	
豚肉(ばら・こま)	10.00	10.00	豚肉
牛乳	1個	206.00	乳
厚揚げ(冷凍)	40.00	40.00	大豆
キャベツ(生)	23.53	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	130.00	130.00	

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ

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・こま)	20.00	20.00	豚肉
大豆(乾)	13.00	13.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
マッシュルーム(レトルト)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.03	0.03	
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	15.00	15.00	
ウスターソース	0.70	0.70	
水	30.00	30.00	

<献立名> ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 煮びたし 豚汁

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
さんま(でん粉付き・冷凍)	1.9個	38.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
上白糖	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	0.75	0.75	
			【さんまのかば焼き】 1年生 1個 2～6年生 2個
キャベツ(生)	47.06	40.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.50	2.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	3.33	3.00	
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	

<献立名> 五目ラーメン 牛乳 春巻 りんご

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)	10.00	10.00	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	
しょうが (生)	0.63	0.50	
干しいたけ	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 (冷凍)	8.00	8.00	
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	
りんご (生)	1/6個	38.25	りんご

<献立名> キャロットドリア 牛乳 野菜スープ

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 (低)	60.00	60.00	鶏肉
(中)	70.00	70.00	鶏肉
(高)	80.00	80.00	鶏肉
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
むきえび (冷凍)	25.00	25.00	えび
なたね油	0.40	0.40	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
クッキングチーズ	4.00	4.00	乳
なたね油	1.00	1.00	
有塩バター	2.00	2.00	乳
小麦粉	3.00	3.00	小麦
脱脂粉乳	1.00	1.00	乳
牛乳 (調理用)	35.00	35.00	乳
水	30.00	30.00	
ほうれんそう (冷凍)	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
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	

<献立名> ごはん 牛乳 とりのさっぱり煮 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
鶏ももこま (皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
鶏むねこま (皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
しょうが (生)	0.13	0.10	
にんにく (生)	0.11	0.10	
上白糖	2.00	2.00	
穀物酢	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
にんじん (生)	10.31	10.00	
だいこん (生)	16.67	15.00	
豆腐 (木綿)	40.00	40.00	大豆
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ (白)	11.00	11.00	大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
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> 子供パン 牛乳 メンチかつ ボイルキャベツ 月見団子のスープ お月見ゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
子供パン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
子供パン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
メンチカツ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
キャベツ (生)	47.06	40.00	
玄米団子 (冷凍)	32.00	32.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
食塩	0.90	0.90	
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)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (冷凍)	8.00	8.00	
月見ゼリー (冷凍)	1個	45.00	りんご