## 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

# ９月

川口市マスコット「きゅぽらん」

川 口 市 教 育 委 員 会

# ～食物アレルギーに関する留意事項～

〇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、記載しておりません。

〇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。

〇調理場・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。

〇揚げ油は、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。

〇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ございます。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。

〇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μg/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「きゅぽらん」

センター調理中学校（元郷センター献立）

# 9 月 分 献 立 の 栄 養 価

| 給食日 | 献立名 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | ｶﾙｼｳﾑ | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ | 鉄 | 亜鉛 | RE | VB1 | VB2 | VC | 食物繊維 | 食塩 | 価格 | 価格(税込) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 - 4 | 子供パン　牛乳　オニオンスープ　ハンバーグデミグラスソース　枝豆とマカロニのサラダ | 778 | 30.7 | 27.1 | 94.8 | 465 | 87 | 8.3 | 2.9 | 237 | 0.46 | 0.54 | 17 | 7.9 | 3.9 | 262.98 | 284.02 |
| 9 - 5 | ごはん　牛乳　マーボー豆腐　ジャンボしゅうまい　もやしとチンゲンサイの炒め物 | 814 | 30.7 | 20.5 | 108.0 | 516 | 155 | 3.1 | 4.6 | 312 | 1.14 | 0.58 | 15 | 4.0 | 3.0 | 305.20 | 329.62 |
| 9 - 6 | ごはん　牛乳　具だくさんみそ汁　ししゃもの南蛮風　ひじきの五目煮 | 747 | 27.7 | 20.3 | 107.3 | 471 | 122 | 4.0 | 4.8 | 298 | 0.71 | 0.59 | 13 | 4.0 | 2.8 | 284.95 | 307.75 |
| 9 - 7 | 長崎ちゃんぽん　牛乳　ぎょうざ　ツナと野菜のソテー | 752 | 33.9 | 20.6 | 93.2 | 297 | 79 | 2.0 | 6.8 | 231 | 0.63 | 0.50 | 25 | 5.1 | 3.8 | 268.87 | 290.38 |
| 9 - 8 | チキンカレー　牛乳　フレンチサラダ | 795 | 22.8 | 21.4 | 125.8 | 326 | 82 | 2.3 | 2.8 | 600 | 0.76 | 0.49 | 34 | 8.6 | 3.1 | 242.90 | 262.33 |
| 9 - 11 | ツイストパン　牛乳　ミネストローネ　メンチカツ　ほうれん草のソテー | 766 | 26.6 | 25.2 | 102.2 | 361 | 88 | 2.4 | 2.9 | 412 | 0.49 | 0.56 | 36 | 8.0 | 4.1 | 268.53 | 290.01 |
| 9 - 12 | ごはん　牛乳　みそ汁　さけのマヨネーズ焼き　こんにゃくの炒め煮 | 757 | 32.3 | 19.7 | 106.2 | 294 | 94 | 2.0 | 3.2 | 240 | 0.84 | 0.56 | 17 | 5.7 | 3.0 | 296.00 | 319.68 |
| 9 - 13 | ごはん　牛乳　わんたんスープ　鶏肉の四川ソースがけ　中華サラダ | 769 | 33.0 | 20.9 | 106.5 | 349 | 100 | 2.5 | 4.2 | 394 | 0.99 | 0.60 | 18 | 3.6 | 2.8 | 349.95 | 377.95 |
| 9 - 14 | 秋野菜うどん　牛乳　いかのサラサ揚げ　エリンギの炒め物 | 744 | 34.8 | 17.9 | 103.3 | 315 | 104 | 2.1 | 142.5 | 218 | 0.54 | 0.55 | 18 | 5.7 | 3.8 | 297.58 | 321.39 |
| 9 - 15 | ごはん　牛乳　じゃがいもと厚揚げのうま煮　さわらの西京焼き　磯香和え | 769 | 34.7 | 17.0 | 112.4 | 341 | 129 | 3.5 | 4.2 | 329 | 0.99 | 0.67 | 30 | 7.7 | 2.3 | 332.66 | 359.27 |
| 9 - 19 | ごはん　牛乳　けんちん汁　豚肉のゆず香和え　切り干し大根の煮物 | 773 | 29.6 | 18.3 | 114.0 | 325 | 110 | 2.2 | 3.8 | 240 | 1.04 | 0.53 | 11 | 3.9 | 3.3 | 278.65 | 300.94 |
| 9 - 20 | ごはん　牛乳　呉汁　白ごまつくね　小松菜のお浸し | 815 | 30.3 | 23.4 | 114.7 | 408 | 129 | 3.9 | 4.0 | 1002 | 0.82 | 0.61 | 19 | 7.4 | 3.0 | 295.60 | 319.25 |
| 9 - 21 | ミートソーススパゲティ　牛乳　キャベツとウインナーのソテー　冷凍みかん | 814 | 29.6 | 21.3 | 124.1 | 326 | 92 | 3.0 | 3.3 | 460 | 0.72 | 0.57 | 57 | 8.5 | 3.6 | 294.36 | 317.91 |
| 9 - 22 | ごはん　牛乳　すいとん　いわしのみぞれ煮　きんぴられんこん | 787 | 27.8 | 20.4 | 114.5 | 418 | 88 | 2.9 | 2.9 | 293 | 0.63 | 0.60 | 21 | 3.1 | 2.5 | 298.26 | 322.12 |
| 9 - 26 | 野沢菜ごはん　牛乳　大平汁　山賊揚げ | 774 | 31.4 | 23.2 | 105.1 | 472 | 88 | 3.4 | 2.9 | 297 | 0.67 | 0.53 | 18 | 3.8 | 2.6 | 329.99 | 356.39 |
| 9 - 27 | ごはん　牛乳　トック入りスープ　スタミナ焼肉　ミニトマト　洋なしゼリー | 784 | 30.1 | 14.1 | 131.5 | 282 | 82 | 2.8 | 3.4 | 330 | 1.07 | 0.53 | 65 | 5.3 | 2.6 | 349.41 | 377.36 |
| 9 - 28 | みそラーメン　牛乳　かぼちゃのそぼろあん　ブロッコリー | 749 | 27.8 | 20.9 | 108.2 | 292 | 80 | 1.9 | 2.7 | 181 | 0.49 | 0.53 | 62 | 7.5 | 3.9 | 301.56 | 325.68 |
| 9 - 29 | 里芋としめじのごはん　牛乳　月見団子汁　さばの辛味焼き | 807 | 26.4 | 23.5 | 112.7 | 290 | 90 | 2.3 | 3.4 | 312 | 0.70 | 0.61 | 13 | 3.4 | 2.3 | 286.39 | 309.30 |
| 合　計 | | 13994 | 540.2 | 375.7 | 1984.5 | 6548 | 1799 | 54.6 | 205.3 | 6386 | 13.69 | 10.15 | 489 | 103.2 | 56.4 | 5343.84 | 5771.35 |
| 平　均 | | 777 | 30.0 | 20.9 | 110.3 | 364 | 100 | 3.0 | 11.4 | 355 | 0.76 | 0.56 | 27 | 5.7 | 3.1 | 296.88 | 320.63 |
| （動物性） | | | (13.9) | (12.9) | | | | | | | | | | | | | |
| 平均所要栄養量の基準 | | 830 | 34.2 | 23.1 | | 450 | 120 | 4.5 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 | | |
| 充　足　率（%） | | 94 | 88 | 90 | | 81 | 83 | 67 | 380 | 118 | 152 | 93 | 77 | 81 | 124 | | |
| PFCバランス　（%） | | 100 | 15 | 24 | 61 | | | | | | | | | | | | |

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 9 月 4 日 月 曜日

＜献立名＞　子供パン　牛乳　オニオンスープ　ハンバーグデミグラスソース　枝豆とマカロニのサラダ

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 子供パン | 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） | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| たまねぎ（生） | 37.23 | 35.00 | |
| たまねぎ（スライス・冷凍） | 25.00 | 25.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| エリンギ（しなちくカット） | 8.00 | 8.00 | |
| オリーブ油 | 0.35 | 0.35 | |
| こいくちしょうゆ | 1.70 | 1.70 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.60 | 0.60 | |
| 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 |
| パセリ（乾） | 0.02 | 0.02 | |
| 水 | 145.00 | 145.00 | |
| ハンバーグ（冷凍） | 1個 | 50.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| たまねぎ（生） | 8.51 | 8.00 | |
| ぶなしめじ（バラカット） | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| デミグラスソース | 7.00 | 7.00 | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| トマトケチャップ | 5.00 | 5.00 | |
| 水 | 3.00 | 3.00 | |
| マカロニ（シェル・乾） | 7.00 | 7.00 | 小麦 |
| えだまめ（冷凍） | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| たまねぎ（生） | 5.32 | 5.00 | |
| にんじん（生） | 5.15 | 5.00 | |
| ライトツナ（水煮・レトルト） | 5.00 | 5.00 | |
| 穀物酢 | 0.62 | 0.62 | |
| 食塩 | 0.15 | 0.15 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| 三温糖 | 0.07 | 0.07 | |
| マヨネーズ（卵抜き・調理用） | 5.00 | 5.00 | 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９月５日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　マーボー豆腐　ジャンボしゅうまい　もやしとチンゲンサイの炒め物

| 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 |
| 豆腐（冷凍） | 120.00 | 120.00 | 大豆 |
| 豚肉（もも・ひき） | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| たまねぎ（生） | 26.60 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 20.62 | 20.00 | |
| 干ししいたけ（スライス） | 0.50 | 0.50 | |
| しょうが（生） | 0.38 | 0.30 | |
| にんにく（生） | 0.33 | 0.30 | |
| ながねぎ（生） | 16.67 | 10.00 | |
| トウバンジャン | 0.10 | 0.10 | |
| 清酒 | 3.00 | 3.00 | |
| 四川黒ソース（冷凍） | 1.20 | 1.20 | 小麦、大豆、鶏肉、ごま |
| みそ（赤） | 6.00 | 6.00 | 大豆 |
| テンメンジャン | 4.00 | 4.00 | 小麦、大豆、ごま |
| こいくちしょうゆ | 1.50 | 1.50 | 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） | 1.50 | 1.50 | |
| ごま油 | 0.30 | 0.30 | ごま |
| 三温糖 | 1.00 | 1.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 25.00 | 25.00 | |
| しゅうまい（冷凍） | 2個 | 60.00 | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| もやし（生） | 20.00 | 20.00 | |
| にんじん（生） | 5.15 | 5.00 | |
| チンゲンサイ（生） | 29.41 | 25.00 | |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| 中華スープのもと | 0.20 | 0.20 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| こいくちしょうゆ | 0.20 | 0.20 | 小麦、大豆 |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |

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９月６日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　具だくさんみそ汁　ししゃもの南蛮風　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 |
| 豆腐（木綿） | 25.00 | 25.00 | 大豆 |
| こまつな（生） | 17.65 | 15.00 | |
| たまねぎ（生） | 10.64 | 10.00 | |
| だいこん（生） | 22.22 | 20.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| さといも（いちょう） | 18.00 | 18.00 | |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| みそ（白） | 12.00 | 12.00 | 大豆 |
| 水 | 140.00 | 140.00 | |
| ししゃも（でん粉付き・冷凍） | 2個 | 40.00 | |
| なたね油（揚油） | 4.00 | 4.00 | |
| 三温糖 | 4.00 | 4.00 | |
| みりん（本みりん） | 1.50 | 1.50 | |
| こいくちしょうゆ | 4.00 | 4.00 | 小麦、大豆 |
| とうがらし | 0.01 | 0.01 | |
| 水 | 1.50 | 1.50 | |
| 豚肉（もも・ひき） | 10.00 | 10.00 | 豚肉 |
| 油揚げ（カット・冷凍） | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| ひじき | 2.00 | 2.00 | |
| にんじん（生） | 8.25 | 8.00 | |
| 大豆（冷凍） | 7.00 | 7.00 | 大豆 |
| 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 | 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 9 月 7 日 木 曜日

＜献立名＞　長崎ちゃんぽん　牛乳　ぎょうざ　ツナと野菜のソテー

| 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・こま） | 27.00 | 27.00 | 豚肉 |
| かまぼこ（冷凍） | 12.00 | 12.00 | |
| はくさい（生） | 21.28 | 20.00 | |
| ながねぎ（生） | 16.67 | 10.00 | |
| にんじん（生） | 8.25 | 8.00 | |
| しょうが（生） | 0.50 | 0.40 | |
| にんにく（生） | 0.43 | 0.40 | |
| なたね油 | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ | 0.30 | 0.30 | 小麦、大豆 |
| オイスターソース | 2.00 | 2.00 | |
| 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 |
| 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） | 2.00 | 2.00 | |
| ごま油 | 0.40 | 0.40 | ごま |
| 豆乳 | 20.00 | 20.00 | 大豆 |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ぎょうざ（冷凍） | 2個 | 40.00 | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| なたね油（揚油） | 4.00 | 4.00 | |
| ライトツナ（水煮・レトルト） | 10.00 | 10.00 | |
| キャベツ（生） | 35.29 | 30.00 | |
| にんじん（生） | 12.37 | 12.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.50 | 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９月８日 金 曜日

＜献立名＞　チキンカレー　牛乳　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 |
|---|---|---|---|
| 麦ごはん | 100.00 | 100.00 | |
| 鶏むねこま（皮つき） | 20.00 | 20.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ（生） | 26.60 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 20.62 | 20.00 | |
| じゃがいも（生） | 44.44 | 40.00 | |
| 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 | 大豆 |
| 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 | 130.00 | 130.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| キャベツ（生） | 28.24 | 24.00 | |
| きゅうり（生） | 12.24 | 12.00 | |
| にんじん（生） | 12.37 | 12.00 | |
| プレスハム（短冊） | 10.00 | 10.00 | 豚肉 |
| 穀物酢 | 1.43 | 1.43 | |
| 三温糖 | 0.54 | 0.54 | |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| なたね油 | 3.43 | 3.43 | |
| こしょう（白） | 0.04 | 0.04 | |

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 9 月 11 日 月 曜日

＜献立名＞　ツイストパン　牛乳　ミネストローネ　メンチカツ　ほうれん草のソテー

| 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 |
| キャベツ（生） | 35.29 | 30.00 | |
| ショルダーベーコン（短冊） | 5.00 | 5.00 | 豚肉 |
| 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 | 8.00 | 8.00 | |
| トマト（カット） | 15.00 | 15.00 | |
| パンプキンペースト（冷凍） | 12.00 | 12.00 | |
| 白いんげん（レトルト） | 10.00 | 10.00 | |
| マカロニ（シェル・乾） | 5.00 | 5.00 | 小麦 |
| にんにく（生） | 0.33 | 0.30 | |
| コンソメのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 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 | 120.00 | 120.00 | |
| 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（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） | 10.31 | 10.00 | |
| なたね油 | 0.40 | 0.40 | |
| コンソメのもと | 0.20 | 0.20 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |

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 9 月 12 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　みそ汁　さけのマヨネーズ焼き　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 |
| なす（生） | 33.33 | 30.00 | |
| たまねぎ（生） | 21.28 | 20.00 | |
| ほうれんそう（冷凍） | 10.00 | 10.00 | |
| 油揚げ（カット・冷凍） | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| じゃがいも（生） | 33.33 | 30.00 | |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| みそ（白） | 12.00 | 12.00 | 大豆 |
| 水 | 140.00 | 140.00 | |
| さけ切り身（冷凍） | 1個 | 50.00 | さけ |
| みそ（白） | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| マヨネーズ（卵抜き・調理用） | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| 穀物酢 | 1.70 | 1.70 | |
| 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 9 月 13 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　わんたんスープ　鶏肉の四川ソースがけ　中華サラダ

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 精米・強化米 | 100.00 | 100.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 生わんたん（冷凍） | 30.00 | 30.00 | 小麦、大豆、豚肉 |
| 豚肉（もも・こま） | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| ほうれんそう（冷凍） | 20.00 | 20.00 | |
| ながねぎ（生） | 16.67 | 10.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| こしょう（白） | 0.03 | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| 中華スープのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| 鶏もも（皮つき） | 1個 | 50.00 | 鶏肉 |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| にんにく（生） | 0.11 | 0.10 | |
| しょうが（生） | 0.13 | 0.10 | |
| ごま油 | 0.40 | 0.40 | ごま |
| トウバンジャン | 0.08 | 0.08 | |
| 清酒 | 1.50 | 1.50 | |
| 三温糖 | 2.50 | 2.50 | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| がらスープ（レトルト） | 2.00 | 2.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 穀物酢 | 1.00 | 1.00 | |
| でん粉（じゃがいも） | 0.10 | 0.10 | |
| 水 | 1.60 | 1.60 | |
| もやし（生） | 25.00 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 8.25 | 8.00 | |
| 小松菜（冷凍） | 15.00 | 15.00 | |
| プレスハム（短冊） | 10.00 | 10.00 | 豚肉 |
| こいくちしょうゆ | 3.20 | 3.20 | 小麦、大豆 |
| 三温糖 | 1.60 | 1.60 | |
| すりごま（白） | 0.50 | 0.50 | ごま |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | 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 9 月 14 日 木 曜日

＜献立名＞　秋野菜うどん　牛乳　いかのサラサ揚げ　エリンギの炒め物

| 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 |
| 豚肉（もも・こま） | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| なす（生） | 16.67 | 15.00 | |
| 油揚げ（カット・冷凍） | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| たまねぎ（生） | 26.60 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| ほうれんそう（冷凍） | 8.00 | 8.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ | 14.00 | 14.00 | 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 | 150.00 | 150.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| いか（短冊・冷凍） | 50.00 | 50.00 | いか |
| 三温糖 | 0.60 | 0.60 | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉（じゃがいも） | 8.00 | 8.00 | |
| カレー粉 | 0.50 | 0.50 | |
| なたね油（揚油） | 5.00 | 5.00 | |
| | | | |
| エリンギ（しなちくカット） | 30.00 | 30.00 | |
| こまつな（生） | 11.76 | 10.00 | |
| パプリカ（黄） | 3.33 | 3.00 | |
| ショルダーベーコン（短冊） | 5.00 | 5.00 | 豚肉 |
| こいくちしょうゆ | 0.80 | 0.80 | 小麦、大豆 |
| オイスターソース | 0.80 | 0.80 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| なたね油 | 0.30 | 0.30 | |

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 9 月 15 日 金 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　じゃがいもと厚揚げのうま煮　さわらの西京焼き　磯香和え

| 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 |
| 豚肉（もも・こま） | 30.00 | 30.00 | 豚肉 |
| じゃがいも（生） | 50.00 | 45.00 | |
| にんじん（生） | 25.77 | 25.00 | |
| たまねぎ（生） | 31.91 | 30.00 | |
| 絹厚揚げ（冷凍） | 30.00 | 30.00 | 大豆 |
| たけのこ（レトルト） | 10.00 | 10.00 | |
| 板こんにゃく | 15.00 | 15.00 | |
| グリンピース（冷凍） | 3.00 | 3.00 | |
| だしのもと | 0.50 | 0.50 | |
| みりん（本みりん） | 2.00 | 2.00 | |
| 三温糖 | 5.00 | 5.00 | |
| こいくちしょうゆ | 10.00 | 10.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 40.00 | 40.00 | |
| さわら西京焼き（冷凍） | 1個 | 50.00 | 大豆 |
| なたね油 | 0.10 | 0.10 | |
| 小松菜（冷凍） | 20.00 | 20.00 | |
| はくさい（生） | 26.60 | 25.00 | |
| きざみのり | 0.40 | 0.40 | |
| だしのもと | 0.30 | 0.30 | |
| みりん（本みりん） | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ | 2.30 | 2.30 | 小麦、大豆 |
| 水 | 4.00 | 4.00 | |

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 9 月 19 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　けんちん汁　豚肉のゆず香和え　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 |
| ごぼう(半月) | 5.00 | 5.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| だいこん（生） | 18.89 | 17.00 | |
| さといも（いちょう） | 15.00 | 15.00 | |
| 豆腐（木綿） | 15.00 | 15.00 | 大豆 |
| 板こんにゃく | 10.00 | 10.00 | |
| 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 | |
| 豚肉（もも・角切） | 50.00 | 50.00 | 豚肉 |
| でん粉（じゃがいも） | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油（揚油） | 5.00 | 5.00 | |
| 三温糖 | 7.00 | 7.00 | |
| こいくちしょうゆ | 7.00 | 7.00 | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 2.00 | 2.00 | |
| ゆず果汁（冷凍） | 2.50 | 2.50 | |
| 切り干し大根 | 6.00 | 6.00 | |
| さつまあげ（冷凍） | 7.00 | 7.00 | |
| にんじん（生） | 7.22 | 7.00 | |
| 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 | 15.00 | 15.00 | |

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 9 月 20 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　呉汁　白ごまつくね　小松菜のお浸し

| 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） | 15.46 | 15.00 | |
| だいこん（生） | 16.67 | 15.00 | |
| じゃがいも（生） | 16.67 | 15.00 | |
| 油揚げ（カット・冷凍） | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 大豆（冷凍） | 15.00 | 15.00 | 大豆 |
| ながねぎ（生） | 13.33 | 8.00 | |
| 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 | |
| 白ごまつくね（冷凍） | 3個 | 60.00 | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| 三温糖 | 1.50 | 1.50 | |
| みりん（本みりん） | 1.00 | 1.00 | |
| でん粉（じゃがいも） | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 10.00 | 10.00 | |
| 小松菜（冷凍） | 30.00 | 30.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| えのきたけ（バラカット） | 10.00 | 10.00 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| 三温糖 | 0.50 | 0.50 | |
| みりん（本みりん） | 1.00 | 1.00 | |

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 9 月 21 日 木 曜日

＜献立名＞　ミートソーススパゲティ　牛乳　キャベツとウインナーのソテー　冷凍みかん

| 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） | 25.00 | 25.00 | 豚肉 |
| にんにく（生） | 0.33 | 0.30 | |
| たまねぎ（生） | 42.55 | 40.00 | |
| にんじん（生） | 30.93 | 30.00 | |
| エリンギ（冷凍） | 12.00 | 12.00 | |
| たまねぎ（スライス・冷凍） | 30.00 | 30.00 | 大豆 |
| 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 | 8.00 | 8.00 | 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 | 50.00 | 50.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| キャベツ（生） | 35.29 | 30.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| ウィンナーソーセージFe入り（輪切） | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| | | | |
| 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 9 月 22 日 金 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　すいとん　いわしのみぞれ煮　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 | 100.00 | 100.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| すいとん（乳・卵抜き・冷凍） | 30.00 | 30.00 | 小麦 |
| 鶏むねこま（皮つき） | 15.00 | 15.00 | 鶏肉 |
| 油揚げ（カット・冷凍） | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| だいこん（生） | 16.67 | 15.00 | |
| こまつな（生） | 23.53 | 20.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| 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 | 0.70 | 0.70 | |
| 水 | 140.00 | 140.00 | |
| いわしのみぞれ煮（冷凍） | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆、さば |
| れんこん水煮(いちょう切り) | 30.00 | 30.00 | |
| にんじん（せん切り） | 12.00 | 12.00 | |
| ごま・いり（白） | 1.00 | 1.00 | ごま |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |
| こいくちしょうゆ | 3.50 | 3.50 | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| とうがらし | 0.01 | 0.01 | |

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 9 月 26 日 火 曜日

＜献立名＞　野沢菜ごはん　牛乳　大平汁　山賊揚げ

| 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 | |
| のざわな（冷凍・塩漬） | 23.16 | 22.00 | 小麦、大豆 |
| ちりめんじゃこ（冷凍） | 6.00 | 6.00 | |
| かつお節（砕片） | 1.20 | 1.20 | |
| ごま・いり（白） | 2.40 | 2.40 | ごま |
| ごま油 | 0.60 | 0.60 | ごま |
| みりん（本みりん） | 1.20 | 1.20 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 凍り豆腐（サイコロ） | 2.00 | 2.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| だいこん（生） | 27.78 | 25.00 | |
| さといも（いちょう） | 25.00 | 25.00 | |
| ぶなしめじ（バラカット） | 10.00 | 10.00 | |
| ほうれんそう（冷凍） | 15.00 | 15.00 | |
| なたね油 | 0.60 | 0.60 | |
| だしのもと | 1.40 | 1.40 | |
| 清酒 | 1.20 | 1.20 | |
| こいくちしょうゆ | 5.00 | 5.00 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.60 | 0.60 | |
| 水 | 145.00 | 145.00 | |
| | | | |
| 鶏むね肉（皮つき） | 1個 | 50.00 | 鶏肉 |
| しょうが（生） | 0.50 | 0.40 | |
| にんにく（生） | 0.22 | 0.20 | |
| 三温糖 | 0.20 | 0.20 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉（じゃがいも） | 9.00 | 9.00 | |
| なたね油（揚油） | 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 9 月 27 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　トック入りスープ　スタミナ焼肉　ミニトマト　洋なしゼリー

| 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 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 鶏むねこま（皮つき） | 15.00 | 15.00 | 鶏肉 |
| トック | 35.00 | 35.00 | |
| カットわかめ | 1.00 | 1.00 | |
| えのきたけ（バラカット） | 10.00 | 10.00 | |
| 干ししいたけ（スライス） | 0.50 | 0.50 | |
| たまねぎ（生） | 21.28 | 20.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| チキンスープ | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆、鶏肉 |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 145.00 | 145.00 | |
| 豚肉（もも・こま） | 45.00 | 45.00 | 豚肉 |
| しょうが（生） | 0.63 | 0.50 | |
| にんにく（生） | 0.22 | 0.20 | |
| なたね油 | 0.60 | 0.60 | |
| キャベツ（生） | 29.41 | 25.00 | |
| たまねぎ（生） | 15.96 | 15.00 | |
| にら（生） | 3.16 | 3.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| みそ（白） | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| みそ（赤） | 4.00 | 4.00 | 大豆 |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉（じゃがいも） | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 2.20 | 2.20 | |
| 清酒 | 2.00 | 2.00 | |
| ごま・いり（白） | 0.40 | 0.40 | ごま |
| とうがらし | 0.02 | 0.02 | |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |
| ミニトマト（生） | 2個 | 21.56 | |
| 洋なしゼリー（冷凍） | 1個 | 40.00 | |

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 9 月 28 日 木 曜日

＜献立名＞　みそラーメン　牛乳　かぼちゃのそぼろあん　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・こま） | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| キャベツ（生） | 29.41 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| もやし（生） | 20.00 | 20.00 | |
| ながねぎ（生） | 13.33 | 8.00 | |
| しょうが（生） | 1.25 | 1.00 | |
| にんにく（生） | 0.54 | 0.50 | |
| 中華スープのもと | 2.00 | 2.00 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| みそ（白） | 11.00 | 11.00 | 大豆 |
| みそ（赤） | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| とうがらし | 0.03 | 0.03 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| 水 | 145.00 | 145.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 西洋かぼちゃ（角切り） | 55.00 | 55.00 | |
| なたね油（揚油） | 6.00 | 6.00 | |
| 鶏ももひき（皮つき） | 5.00 | 5.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ（生） | 5.32 | 5.00 | |
| しょうが（生） | 0.50 | 0.40 | |
| なたね油 | 1.00 | 1.00 | |
| だしのもと | 0.20 | 0.20 | |
| こいくちしょうゆ | 2.80 | 2.80 | 小麦、大豆 |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |
| みりん（本みりん） | 0.60 | 0.60 | |
| 清酒 | 0.70 | 0.70 | |
| でん粉（じゃがいも） | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 3.00 | 3.00 | |
| | | | |
| 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 9 月 29 日 金 曜日

＜献立名＞　里芋としめじのごはん　牛乳　月見団子汁　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 | 100.00 | 100.00 | |
| 油揚げ（カット・冷凍） | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 鶏むねこま（皮つき） | 5.00 | 5.00 | 鶏肉 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| 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 | |
| だしのもと | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 1.80 | 1.80 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| なたね油 | 0.80 | 0.80 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 白玉もち（冷凍） | 35.00 | 35.00 | |
| だいこん（生） | 27.78 | 25.00 | |
| ほうれんそう（冷凍） | 15.00 | 15.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| ながねぎ（生） | 16.67 | 10.00 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| 食塩 | 1.00 | 1.00 | |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| | | | |
| さばの辛味焼き（冷凍） | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆、さけ、さば、ごま |
| なたね油 | 0.10 | 0.10 | |