

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

10月



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

10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)
10 - 2	きのこの森のハヤシライス 牛乳 フルーツカクテル	612	20.0	14.4	99.1	251	58	1.5	3.0	271	0.77	0.48	7	4.3	2.4	269.76	291.34
10 - 3	肉なんぼん 牛乳 揚げたこくん かき	592	23.0	16.2	85.0	277	55	1.0	2.1	170	0.51	0.45	42	4.1	2.9	277.01	299.17
10 - 4	ごはん 牛乳 ジャー جانとうふ 春雨スープ	630	23.6	19.0	87.9	352	120	3.2	2.8	264	0.68	0.47	19	3.0	2.6	275.40	297.43
10 - 5	ツナ大豆ごはん 牛乳 川口ウィンナー(しょうが) みそけんちん	635	28.0	24.9	73.0	319	103	2.2	2.9	225	0.57	0.44	8	5.0	3.3	223.82	241.73
10 - 6	フラワーロール 牛乳 ポテトグラタン 野菜スープ	617	22.6	23.9	77.4	331	60	1.1	2.1	186	0.30	0.47	31	8.2	2.9	228.72	247.02
10 - 10	みそラーメン 牛乳 春巻 ブルーベリーゼリー	670	23.6	23.8	77.1	284	60	5.9	2.2	254	0.41	0.46	31	3.7	3.8	276.90	299.05
10 - 11	カレーピラフ 牛乳 ミートボール 豆乳クリームスープ	618	23.8	22.9	77.4	311	66	6.3	2.6	284	0.63	0.46	12	5.0	3.1	225.15	243.16
10 - 12	ねぎ塩豚丼 牛乳 さつま汁	615	29.5	17.6	81.1	324	82	1.8	3.4	157	0.98	0.51	18	3.1	2.9	273.56	295.44
10 - 13	ツイストパン 牛乳 こまい(白身魚)フライ ボイルキャベツベーコンスープ	589	21.5	22.9	73.1	309	60	1.2	1.9	174	0.28	0.47	32	3.7	3.3	254.92	275.31
10 - 16	ごはん 牛乳 肉じゃが なめこ汁 エコふりかけ	584	26.2	12.9	92.3	322	91	2.3	3.1	223	0.81	0.48	28	10.0	2.6	223.68	241.57
10 - 17	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう	620	22.3	19.8	85.5	324	89	1.8	2.0	243	0.30	0.45	22	5.8	2.2	273.14	294.99
10 - 18	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ	598	23.6	20.8	76.1	296	79	1.7	3.2	228	0.84	0.54	29	3.2	2.7	252.32	272.51
10 - 19	くりごはん 牛乳 にぎすの米粉揚げ 玄米だんご汁	651	22.4	17.9	90.5	305	97	1.5	2.4	214	0.51	0.49	17	3.4	2.9	353.61	381.90
10 - 20	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも ペーザンヌスープ	634	25.1	24.6	78.0	295	69	5.0	2.6	240	0.44	0.51	41	9.1	3.4	239.76	258.94
10 - 23	ひじきピラフ 牛乳 チキンナゲット ヌードルスープ	608	23.1	20.1	74.9	284	62	2.1	3.4	276	0.52	0.47	16	3.3	2.9	239.25	258.39
10 - 24	とんこつラーメン 牛乳 ぎょうざ	601	25.5	19.4	65.1	298	59	1.3	7.4	175	0.41	0.48	23	3.9	3.0	211.16	228.05
10 - 25	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	637	23.6	17.0	90.2	359	75	1.8	3.2	283	0.77	0.47	36	7.5	1.9	222.22	240.00
10 - 26	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのおかか炒め みそ汁	645	27.6	24.5	75.8	301	90	2.2	2.9	174	0.58	0.58	17	4.8	3.6	259.64	280.41
10 - 27	揚げパン(きなこ) 牛乳 ポトフ ヨーグルト	628	27.6	24.8	76.0	374	61	6.4	2.2	197	0.62	0.59	31	8.2	2.1	232.22	250.80
10 - 30	豚肉とこまつなのごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 花みかん	585	20.6	22.0	72.7	337	92	2.4	2.3	205	0.59	0.47	31	2.4	2.6	201.82	217.97
10 - 31	スパゲティナポリタン 牛乳 かぼちゃミートフライ りんごゼリー	623	19.8	25.0	64.2	267	45	2.6	1.9	218	0.41	0.48	85	3.5	3.0	270.62	292.27
	合計	12992	503.0	434.4	1672.4	6520	1573	55.3	59.6	4661	11.93	10.22	576	105.2	60.1	5284.68	5707.45
	平均	619	24.0	20.7	79.6	310	75	2.6	2.8	222	0.57	0.49	27	5.0	2.9	251.65	271.78
	(動物性)			(11.9)	(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(%)	95	90	114		89	150	87	140	111	143	123	108	111	145		
	PFCバランス(%)	100	15	30	55												

※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> きのこの森のハヤシライス 牛乳 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) 60.00	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
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	0.40	0.40	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.10	0.10	
ハヤシルウ	11.00	11.00	小麦、大豆、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
水	90.00	90.00	
エリンギ(冷凍)	10.00	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	15.00	15.00	
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミックスドフルーツ	45.00	45.00	りんご、もも
寒天(ダイスカット)レトルト	15.00	15.00	
ナタデココ	10.00	10.00	
カットゼリー(ぶどう・冷凍)	10.00	10.00	
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> 肉なんばん 牛乳 揚げたこくん かき

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
豚肉 (もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	42.55	40.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	2.00	2.00	
食塩	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	10.00	10.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たこ焼き (たこ型・冷凍)	1個	35.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
柿 (生)	1/6個	40.95	

<献立名> ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 春雨スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚揚げ(冷凍)	68.00	68.00	大豆
豚肉(もも・こま)	14.00	14.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
たけのこ(レトルト)	8.50	8.50	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
しょうが(生)	0.18	0.14	
にんにく(生)	0.15	0.14	
干ししいたけ	0.70	0.70	
なたね油	0.70	0.70	
清酒	1.40	1.40	
上白糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.40	2.40	小麦、大豆
みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
トウバンジャン	0.17	0.17	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	20.00	20.00	
ごま油	0.70	0.70	ごま
ベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
はるさめ	5.00	5.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	

<献立名> ツナ大豆ごはん 牛乳 川口ウィンナー(しょうが) みそけんちん

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	
ライトツナ(油漬・レトルト)	25.00	25.00	
大豆(冷凍)	30.00	30.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	0.31	0.25	
上白糖	1.60	1.60	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
水	72.00	72.00	
牛乳	1個	206.00	乳
川口ウィンナー(しょうが)	1.6個	32.00	豚肉 【川口ウィンナー(しょうが)】 1～3年生 1個 4～6年生 2個
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	
さといも(生)	17.65	15.00	
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> フラワーロール 牛乳 ポテトグラタン 野菜スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
フラワーロール (低)	1個	40.00	小麦、大豆
フラワーロール (中)	1個	50.00	小麦、大豆
フラワーロール (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	55.56	50.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
鶏むねこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.01	0.01	
クッキングチーズ	3.00	3.00	乳
なたね油	1.50	1.50	
有塩バター	2.00	2.00	乳
小麦粉	5.00	5.00	小麦
脱脂粉乳	1.00	1.00	乳
牛乳 (調理用)	30.00	30.00	乳
水	15.00	15.00	
パセリ (葉・生)	0.56	0.50	
パン粉 (乾燥)	1.00	1.00	小麦
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)	10.31	10.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
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> みそラーメン 牛乳 春巻 ブルーベリーゼリー

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 (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・ひき)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
もやし (生)	30.00	30.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
にんにく (生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
みそ (白)	17.00	17.00	大豆
みそ (赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	
ほうれんそう (生)	16.67	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	
ブルーベリーゼリー (冷凍)	1個	35.00	

<献立名> カレーピラフ 牛乳 ミートボール 豆乳クリームスープ

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	
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
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)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
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
カレー粉	0.60	0.60	
水	80.00	80.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミートボール(ケチャップ味・冷凍)	1.4個	42.00	小麦、大豆、鶏肉 【ミートボール】 1～4年生 1個 5～6年生 2個
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
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
なたね油	4.00	4.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
豆乳	60.00	60.00	大豆
水	60.00	60.00	
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	

<献立名> ねぎ塩豚丼 牛乳 さつまい

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・こま)	50.00	50.00	豚肉
もやし(生)	30.00	30.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.40	0.40	
清酒	2.00	2.00	
食塩	1.00	1.00	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
レモン汁(国産・冷凍)	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	2.00	2.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
さつまいも(生)	20.41	20.00	
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	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
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> ツイストパン 牛乳 こまい(白身魚)フライ ボイルキャベツ ベーコンスープ

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	40.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (中)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (高)	1個	60.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
こまいフライ(冷凍)	1個	50.00	小麦
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	8.00	8.00	
キャベツ(生)	47.06	40.00	
ベーコン(短冊)	12.00	12.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
はくさい(生)	31.91	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
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)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
にら(生)	5.26	5.00	

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが なめこ汁 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) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	88.89	80.00	
しらたき	15.00	15.00	
上白糖	2.50	2.50	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.50	5.50	小麦、大豆
水	16.00	16.00	
なめこ(冷凍)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
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> きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう

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	5.00	5.00	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 (生)	16.67	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (角切り)	40.00	40.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
大豆 (冷凍)	15.00	15.00	大豆
なたね油 (揚油)	1.00	1.00	
上白糖	1.00	1.00	
黒とう	4.00	4.00	
食塩	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	

<献立名> ごはん 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	25.00	25.00	豚肉
にんじん (生)	5.15	5.00	
もやし (生)	30.00	30.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にら (生)	5.26	5.00	
しょうが (生)	0.25	0.20	
にんにく (生)	0.22	0.20	
キムチ (冷凍)	12.00	12.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.60	0.60	
清酒	2.00	2.00	
みそ (白)	6.00	6.00	大豆
ごま油	0.50	0.50	ごま
ごま・生 (白)	0.50	0.50	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 (生)	16.67	15.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> くりごはん 牛乳 にぎすの米粉揚げ 玄米だんご汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
もち米	5.00	5.00	
清酒	2.00	2.00	
食塩	0.70	0.70	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
水	85.00	85.00	
くり(カット・チルド)	30.00	30.00	
上白糖	2.00	2.00	
清酒	0.20	0.20	
食塩	0.20	0.20	
水	20.00	20.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ニギス磯辺米粉フライ(冷凍)	1.4個	35.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【にぎすの米粉揚げ】 1～4年生 1個 5～6年生 2個
玄米団子(冷凍)	30.00	30.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	3.33	3.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
板こんにゃく	7.00	7.00	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
食塩	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	120.00	120.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	

<献立名> 子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも ペーザンヌスープ

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	40.00	乳、小麦、大豆
子供パン (中)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
子供パン (高)	1個	60.00	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)	10.64	10.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
トマトケチャップ	4.00	4.00	
中濃ソース	4.00	4.00	
デミグラスソース	3.00	3.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
水	17.00	17.00	
じゃがいも (生)	66.67	60.00	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	20.62	20.00	
かぶ (生)	21.98	20.00	
キャベツ (生)	41.18	35.00	
なたね油	0.50	0.50	
チキンブイヨン (冷凍)	5.00	5.00	鶏肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.70	0.70	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> ひじきピラフ 牛乳 チキンナゲット ノードルスープ

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	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
ひじき	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	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	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
チキンナゲット(冷凍)乳・卵抜き	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
シヨルダーベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
チキンブイヨン(冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
米粉めん	10.00	10.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	

<献立名> とんこつラーメン 牛乳 ぎょうざ

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
にんじん (生)	10.31	10.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にら (生)	5.26	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	
清酒	1.50	1.50	
食塩	1.50	1.50	
こしょう (白)	0.04	0.04	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
豚骨スープ (冷凍)	10.00	10.00	豚肉
牛乳 (調理用)	10.00	10.00	乳
水	130.00	130.00	
ごま・生 (白)	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2.6個	52.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
			【ぎょうざ】 1～3年生 2個 4～6年生 3個

<献立名> カレーライス 牛乳 野菜サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
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	5.00	5.00	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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ(生)	47.06	40.00	
きゅうり(生)	20.41	20.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
なたね油	2.00	2.00	
上白糖	0.40	0.40	
食塩	0.10	0.10	
穀物酢	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆

<献立名> ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのおかか炒め 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) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さばの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
もやし(生)	40.00	40.00	
かつお節(だし用・ふりかけ使用)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
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	
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	

<献立名> 揚げパン(きなこ) 牛乳 ポトフ ヨーグルト

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	
上白糖	5.00	5.00	
きな粉(全粒大豆)	5.00	5.00	大豆
食塩	0.05	0.05	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・角切)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.03	0.03	
ローリエ	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
パセリ(葉・生)	0.56	0.50	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00	豚肉
ヨーグルト	1個	70.00	乳、大豆、ゼラチン
【アレルギー代替食】			
マスカットゼリー	1個	60.00	大豆

<献立名> 豚肉とこまつなのごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 花みかん

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	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	72.00	72.00	
豚肉(ばら・こま)	30.00	30.00	豚肉
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
こまつな(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
牛乳	1個	206.00	乳
厚揚げ(冷凍)	35.00	35.00	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	
温州みかん(生)	1/2個	40.00	

<献立名> スパゲティナポリタン 牛乳 かぼちゃミートフライ りんごゼリー

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	84.00	84.00	小麦
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	53.19	50.00	
にんじん(生)	18.56	18.00	
マッシュルーム(レトルト)	6.00	6.00	
なたね油	1.20	1.20	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	19.00	19.00	
ウスターソース	6.00	6.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミートかぼちゃフライ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
国産りんごゼリー	1個	70.00	りんご

ゆでスパゲティは製品重量表記です。

