

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

11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」

10日にきゅぼらんパンを提供する学校

幸町小、仲町小、飯塚小、新郷小、神根小、原町小、青木中央小、前川東小、慈林小、差間小、戸塚南小、鳩ヶ谷小、桜町小

自校調理小学校

11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)
11 - 1	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 鱈物汁	613	22.6	22.3	75.1	316	75	1.8	2.4	159	0.45	0.48	5	1.9	2.3	246.03	265.71
11 - 2	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ	661	23.6	24.9	81.7	260	71	1.4	3.1	176	0.49	0.49	14	2.5	3.0	269.06	290.58
11 - 6	しゃくし菜じゃこごはん 牛乳 厚焼き卵 豚汁	600	28.5	20.4	71.8	425	86	2.9	3.2	240	0.62	0.57	9	2.3	3.0	226.19	244.29
11 - 7	ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ ヨーグルト	601	27.4	23.8	54.9	476	81	1.6	8.4	176	0.61	0.62	26	3.6	1.6	241.77	261.11
11 - 8	ごはん 牛乳 もうかざめ入り野菜炒め 肉団子の中華スープ	589	23.1	16.3	85.2	331	81	6.3	2.4	325	0.52	0.47	30	3.6	3.3	259.85	280.64
11 - 9	鉄骨いなりちらし 牛乳 すまし汁 川口いちごゼリー	590	22.8	18.3	80.5	374	98	2.4	2.9	201	0.48	0.43	12	2.3	3.3	260.55	281.39
11 - 10	きゅぼらんパン 牛乳 ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ	594	27.1	21.2	76.8	302	86	1.8	2.3	262	0.47	0.45	28	10.1	2.7	265.58	286.83
11 - 13	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ みそ汁	592	23.5	17.8	82.3	298	83	4.2	2.7	91	0.57	0.45	16	4.7	2.8	204.06	220.38
11 - 15	かてめし 牛乳 わかさぎの天ぷら かきたま汁	587	23.4	23.0	68.0	363	81	1.8	2.6	338	0.44	0.51	11	2.7	2.6	228.85	247.16
11 - 16	ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のみそ汁 エコふりかけ	602	25.9	14.4	92.5	336	86	2.0	3.2	227	0.78	0.45	35	9.8	2.9	227.30	245.48
11 - 17	ツイストパン 牛乳 マカロニのクリームスープ 野菜サラダ	589	22.0	19.6	80.5	356	72	1.4	2.5	224	0.37	0.56	52	5.8	3.0	234.43	253.18
11 - 20	カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	663	22.1	14.7	103.4	333	60	1.8	3.1	273	0.73	0.45	18	6.5	1.4	254.65	275.02
11 - 21	おっきりこみ 牛乳 ゼリーフライ りんご	607	20.4	18.4	87.5	304	72	1.2	1.8	166	0.25	0.38	13	6.2	2.5	279.37	301.72
11 - 22	まごわごはん 牛乳 れんこんつくね まゆ玉汁	626	22.2	20.6	82.7	342	70	2.1	2.8	138	0.43	0.41	10	3.4	2.7	221.22	238.92
11 - 24	コッペパン 牛乳 ウィンナーソーテー ボイルキャベツ 白花豆のスープ	590	24.9	24.6	66.5	506	64	3.8	2.5	117	0.51	0.51	16	6.1	2.7	241.64	260.97
11 - 27	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨スープ みかん	598	25.7	14.9	89.5	372	109	2.8	3.3	344	0.84	0.52	42	4.4	2.9	283.10	305.75
11 - 28	タンメン 牛乳 みそポテト	591	21.3	18.0	85.5	274	61	1.2	2.2	155	0.44	0.45	31	8.8	3.5	199.74	215.72
11 - 29	ふわとろオムライス 牛乳 ペーザンヌスープ	588	22.1	23.0	71.3	265	58	1.9	2.4	286	0.52	0.55	26	5.1	2.8	203.16	219.41
11 - 30	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 のりの佃煮	618	22.9	21.7	79.3	300	89	1.9	2.4	175	0.52	0.54	9	3.0	2.2	241.62	260.95
	合計	11499	451.5	377.9	1515.0	6533	1483	44.3	56.2	4073	10.04	9.29	403	92.8	51.2	4588.17	4955.21
	平均	605	23.8	19.9	79.7	344	78	2.3	3.0	214	0.53	0.49	21	4.9	2.7	241.48	260.80
	(動物性)		(10.8)	(12.7)													
	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 (%)	93	89	110		98	156	77	150	107	133	123	84	109	135		
	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。

17日にきゅぼらんパンを提供する学校

本町小、上青木小、並木小、安行小、前川小、元郷南小、芝西小、芝富士小、根岸小、中居小、辻小、里小、南鳩ヶ谷小

自校調理小学校

11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)
11 - 1	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 鱈物汁	613	22.6	22.3	75.1	316	75	1.8	2.4	159	0.45	0.48	5	1.9	2.3	246.03	265.71
11 - 2	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ	661	23.6	24.9	81.7	260	71	1.4	3.1	176	0.49	0.49	14	2.5	3.0	269.06	290.58
11 - 6	しゃくし菜じゃこごはん 牛乳 厚焼き卵 豚汁	600	28.5	20.4	71.8	425	86	2.9	3.2	240	0.62	0.57	9	2.3	3.0	226.19	244.29
11 - 7	ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ ヨーグルト	601	27.4	23.8	54.9	476	81	1.6	8.4	176	0.61	0.62	26	3.6	1.6	241.77	261.11
11 - 8	ごはん 牛乳 もうかざめ入り野菜炒め 肉団子の中華スープ	589	23.1	16.3	85.2	331	81	6.3	2.4	325	0.52	0.47	30	3.6	3.3	259.85	280.64
11 - 9	鉄骨いなりちらし 牛乳 すまし汁 川口いちごゼリー	590	22.8	18.3	80.5	374	98	2.4	2.9	201	0.48	0.43	12	2.3	3.3	260.55	281.39
11 - 10	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ	610	28.2	18.8	83.3	329	98	2.3	2.8	252	0.53	0.50	28	10.4	3.0	241.11	260.40
11 - 13	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ みそ汁	592	23.5	17.8	82.3	298	83	4.2	2.7	91	0.57	0.45	16	4.7	2.8	204.06	220.38
11 - 15	かてめし 牛乳 わかさぎの天ぷら かきたま汁	587	23.4	23.0	68.0	363	81	1.8	2.6	338	0.44	0.51	11	2.7	2.6	228.85	247.16
11 - 16	ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のみそ汁 エコふりかけ	602	25.9	14.4	92.5	336	86	2.0	3.2	227	0.78	0.45	35	9.8	2.9	227.30	245.48
11 - 17	きゅぼらんパン 牛乳 マカロニのクリームスープ 野菜サラダ	573	20.9	22.0	74.0	329	60	0.9	2.0	234	0.31	0.51	52	5.5	2.7	258.90	279.61
11 - 20	カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	663	22.1	14.7	103.4	333	60	1.8	3.1	273	0.73	0.45	18	6.5	1.4	254.65	275.02
11 - 21	おっきりこみ 牛乳 ゼリーフライ りんご	607	20.4	18.4	87.5	304	72	1.2	1.8	166	0.25	0.38	13	6.2	2.5	279.37	301.72
11 - 22	まごわごはん 牛乳 れんこんつくね まゆ玉汁	626	22.2	20.6	82.7	342	70	2.1	2.8	138	0.43	0.41	10	3.4	2.7	221.22	238.92
11 - 24	コッペパン 牛乳 ウィンナーソーテー ボイルキャベツ 白花豆のスープ	590	24.9	24.6	66.5	506	64	3.8	2.5	117	0.51	0.51	16	6.1	2.7	241.64	260.97
11 - 27	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨スープ みかん	598	25.7	14.9	89.5	372	109	2.8	3.3	344	0.84	0.52	42	4.4	2.9	283.10	305.75
11 - 28	タンメン 牛乳 みそポテト	591	21.3	18.0	85.5	274	61	1.2	2.2	155	0.44	0.45	31	8.8	3.5	199.74	215.72
11 - 29	ふわとろオムライス 牛乳 ペーザンヌスープ	588	22.1	23.0	71.3	265	58	1.9	2.4	286	0.52	0.55	26	5.1	2.8	203.16	219.41
11 - 30	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 のりの佃煮	618	22.9	21.7	79.3	300	89	1.9	2.4	175	0.52	0.54	9	3.0	2.2	241.62	260.95
	合計	11499	451.5	377.9	1515.0	6533	1483	44.3	56.2	4073	10.04	9.29	403	92.8	51.2	4588.17	4955.21
	平均	605	23.8	19.9	79.7	344	78	2.3	3.0	214	0.53	0.49	21	4.9	2.7	241.48	260.80
	(動物性)		(10.8)	(12.7)													
	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 (%)	93	89	110		98	156	77	150	107	133	123	84	109	135		
	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> ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 鰹物汁

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
さんま(でん粉付き・冷凍)	1.8個	36.00	
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】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> ごはん 牛乳 ユーリンチー もやし中華炒め 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
鶏もも一口大(皮つき)	60.00	60.00	鶏肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
しょうが(生)	0.63	0.50	
清酒	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	7.00	7.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
上白糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
穀物酢	3.00	3.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
ラー油	0.02	0.02	大豆、ごま
もやし(生)	27.00	27.00	
ホールコーン(冷凍)	13.50	13.50	
ごま油	0.45	0.45	ごま
食塩	0.27	0.27	
中華スープのもと	0.18	0.18	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.09	0.09	小麦、大豆
にんじん(生)	5.15	5.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
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)	11.11	10.00	

<献立名> しゃくし菜じゃこごはん 牛乳 厚焼き卵 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(白)	60.00	60.00	
清酒	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
刻みしゃくし菜	10.00	10.00	小麦、大豆
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.20	0.20	小麦、大豆
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
にんじん(生)	5.15	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
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> ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ ヨーグルト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	83.00	83.00	小麦 地粉うどんは製品重量表記です。
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
にんじん(生)	11.34	11.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
もやし(生)	17.00	17.00	
ぶなしめじ(バラカット)	6.00	6.00	
なたね油	3.00	3.00	
食塩	0.40	0.40	
焼きうどんソース	7.50	7.50	小麦、大豆、りんご
中濃ソース	3.30	3.30	
ウスターソース	2.20	2.20	
あおさ(粉末)	0.03	0.03	
かつお節(碎片)	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ(冷凍)	2.8個	56.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
			【ぎょうざ】 1年生 2個 2～6年生 3個
ヨーグルト	1個	80.00	乳
【アレルギー代替食】			
ぶどうゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> ごはん 牛乳 もうかざめ入り野菜炒め 肉団子の中華スープ

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
もうかざめ角切り (でん粉付き・冷凍)	40.00	40.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
たけのこ (レトルト)	10.00	10.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
キャベツ (生)	58.82	50.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.60	0.60	
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)	2.00	2.00	小麦、大豆
肉団子 (冷凍)	25.00	25.00	大豆、鶏肉、豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
食塩	0.70	0.70	
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
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)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
ほうれんそう (冷凍)	5.00	5.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
はるさめ	5.00	5.00	

<献立名> 鉄骨いなりちらし 牛乳 すまし汁 川口いちごゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
鶏ももこま(皮なし)	13.50	13.50	鶏肉
にんじん(生)	9.28	9.00	
油揚げ	7.20	7.20	大豆
ひじき	0.45	0.45	
三温糖	4.50	4.50	
清酒	0.90	0.90	
だしのもと	0.27	0.27	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.50	4.50	小麦、大豆
小えび(乾)	0.45	0.45	えび
ごま・生(白)	0.90	0.90	ごま
スクランブルエッグ(冷凍)	15.00	15.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
焼ふ	1.00	1.00	小麦
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
かつお節(だし用)	1.50	1.50	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
いちごゼリー(冷凍)	1個	18.00	

<献立名> きゅぼらんパン 牛乳 ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
きゅぼらんパン	1個	80.00	乳、小麦、大豆 きゅぼらんパンは生地重量表記です。
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
※ 学校により主食の内容が異なります。主食別学校一覧は、月献立栄養価ページにあります。			
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	
切り干し大根	4.00	4.00	
ライトツナ (水煮・レトルト)	15.00	15.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	3.09	3.00	
ホールコーン (冷凍)	5.00	5.00	
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 和風ハンバーグ 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
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
えのきたけ(バラカット)	4.00	4.00	
エリンギ(冷凍)	4.00	4.00	
大根おろし(冷凍)	15.00	15.00	
レモン汁(国産・冷凍)	1.00	1.00	
上白糖	0.30	0.30	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
穀物酢	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
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
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> かてめし 牛乳 わかさぎの天ぷら かきたま汁

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	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
干しいたけ	0.50	0.50	
凍り豆腐	1.00	1.00	大豆
刻み昆布	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
きび砂糖	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.50	2.50	小麦、大豆
水	72.00	72.00	
牛乳	1個	206.00	乳
わかさぎフリッター(冷凍)	2個	22.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
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)	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
鶏卵. 全卵(生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
鶏むねこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のみそ汁 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) 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	
はくさい(生)	42.55	40.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
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> ツイストパン 牛乳 マカロニのクリームスープ 野菜サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン (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
きゅぼらんパン	1個	80.00	乳、小麦、大豆
きゅぼらんパンは生地重量表記です。			※ 学校により主食の内容が異なります。主食別学校一覧は、月献立栄養価ページにあります。
牛乳	1個	206.00	乳
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	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
マカロニ (ツイスト・乾)	7.00	7.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
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
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	50.00	50.00	乳
水	70.00	70.00	
ベーコン (短冊)	3.00	3.00	豚肉
キャベツ (生)	47.06	40.00	
ブロッコリー (生)	40.00	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> カレーライス 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
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
ミックスフルーツ	55.00	55.00	りんご、もも
寒天 ダイスカット レトルト	15.00	15.00	
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> おっきりこみ 牛乳 ゼリーフライ りんご

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (平打ち) (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (平打ち) (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (平打ち) (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま (皮なし)	8.00	8.00	鶏肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
にんじん (生)	8.25	8.00	
だいこん (生)	11.11	10.00	
さといも (生)	23.53	20.00	
はくさい (生)	10.64	10.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
干しいたけ	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.00	8.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
煮干し (だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ゼリーフライ (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	
りんご (生)	1/8個	28.75	りんご

<献立名> まごわごはん 牛乳 れんこんつくね まゆ玉汁

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	
大豆(冷凍)	10.00	10.00	大豆
ひじき	0.70	0.70	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
さつまいも(角切り)	10.00	10.00	
干しいたけ	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	4.00	4.00	
食塩	0.30	0.30	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
ちりめんじゃこ(冷凍)	2.00	2.00	
清酒	1.50	1.50	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
れんこんつくね(冷凍)	1.6個	32.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【れんこんつくね】 1～3年生 1個 4～6年生 2個
まゆ玉だんご(冷凍)	25.00	25.00	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
だいこん(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
水	150.00	150.00	
こまつな(生)	5.88	5.00	

<献立名> コッペパン 牛乳 ウィンナーソーテー ポイルキャベツ 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
コッペパン (乳・卵抜き) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン (乳・卵抜き) (中)	1個	50.00	小麦、大豆
コッペパン (乳・卵抜き) (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ウィンナーソーセージFe入り	2個	40.00	豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
水	2.00	2.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
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
有塩バター	2.00	2.00	乳
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
こねぎ (茎葉, 生)	3.33	3.00	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーどうふ 春雨スープ 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	(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・ひき)	16.00	16.00	豚肉
豆腐(木綿)	80.00	80.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	21.33	12.80	
にんにく(生)	0.43	0.40	
干ししいたけ	0.80	0.80	
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	0.40	0.40	
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)	4.00	4.00	小麦、大豆
みそ(赤)	2.40	2.40	大豆
トウバンジャン	0.16	0.16	
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
水	16.00	16.00	
ラー油	0.08	0.08	大豆、ごま
ごま油	0.40	0.40	ごま
シオルダーベーコン(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	
はるさめ	5.00	5.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
温州みかん(生)	1個	80.00	

<献立名> タンメン 牛乳 みそポテト

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)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	42.55	40.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	2.00	2.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
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)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	66.67	60.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
水	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	
みそ (赤)	3.00	3.00	大豆
三温糖	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

<献立名> ふわとろオムライス 牛乳 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
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
鶏むねこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
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	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
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
トマトケチャップ	7.00	7.00	
水	76.00	76.00	
ふわとろたまご(冷凍)	55.00	55.00	卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳	1個	206.00	乳
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
かぶ(生)	10.99	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)	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	

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 のりの佃煮

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
さばのみそ煮(冷凍)	1個	50.00	大豆、さば
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
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	
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
水	110.00	110.00	
のりの佃煮	1個	8.00	小麦、大豆