

センター調理中学校 (元郷学校給食センター献立)

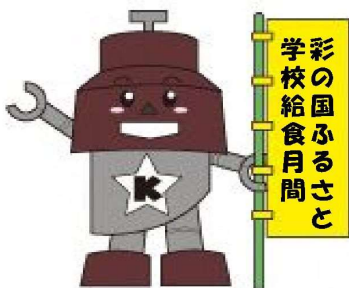
献立実施校

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

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 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」

<献立名> ごはん 牛乳 彩の国汁 さばの辛味焼き 煮浸し

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)	15.00	15.00	豚肉
はくさい(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(いちょう)	25.00	25.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
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	0.80	0.80	
水	140.00	140.00	
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	
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
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
水	2.00	2.00	

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11月2日 木曜日

<献立名> みそラーメン 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	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
キャベツ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
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	150.00	150.00	
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)	1/8個	28.65	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11月6日月曜日

<献立名> 黒パン 牛乳 野菜スープ 川口市産ほうれん草入りウインナー チリコンカン

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.02	0.02	
水	150.00	150.00	
川口ウインナー(ほうれんそう)	2個	40.00	豚肉
なたね油	0.10	0.10	
大豆(冷凍)	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	17.02	16.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
ホールコーン(冷凍)	4.00	4.00	
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
にんにく(生)	0.43	0.40	
しょうが(生)	0.50	0.40	
オリーブ油	1.60	1.60	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.03	0.03	
トマトケチャップ	8.00	8.00	
トマトピューレ	11.00	11.00	
こいくちしょうゆ	0.60	0.60	小麦、大豆
ウスターソース	2.00	2.00	
ぶどう酒(赤)	1.60	1.60	
チリパウダー	0.06	0.06	

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11月7日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 豚汁 あじフライ 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)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	150.00	150.00	
あじフライ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
小松菜(冷凍)	20.00	20.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	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11月8日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい わかめともやしのごま油炒め

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)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	22.68	22.00	
干しいたけ(スライス)	1.00	1.00	
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	0.20	0.20	
テンメンジャン	4.00	4.00	小麦、大豆、ごま
清酒	3.00	3.00	
みそ(赤)	8.00	8.00	大豆
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
四川黒ソース(冷凍)	1.50	1.50	小麦、大豆、鶏肉、ごま
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	30.00	30.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、豚肉
カットわかめ	1.60	1.60	
もやし(生)	12.00	12.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.10	1.10	
食塩	0.05	0.05	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
水	2.00	2.00	

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11月9日 木曜日

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト ブロッコリー

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)	1個	100.00	小麦
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
だしのもと	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	13.00	13.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
清酒	1.30	1.30	
食塩	0.60	0.60	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(乱切り)	60.00	60.00	
小麦粉	2.60	2.60	小麦
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	0.90	0.90	小麦、大豆
みそ(白)	3.30	3.30	大豆
三温糖	2.80	2.80	
清酒	0.70	0.70	
みりん(本みりん)	0.70	0.70	
水	2.00	2.00	
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11月10日 金曜日

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鑄物汁 厚焼たまご 川口市産のいちごゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	100.00	100.00	
油揚げ(カット・冷凍)	12.00	12.00	大豆
ひじき	2.40	2.40	
小えび(乾)	1.00	1.00	えび
にんじん(生)	18.56	18.00	
ごま・いり(白)	1.20	1.20	ごま
三温糖	4.80	4.80	
こいくちしょうゆ	3.40	3.40	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
ごま油	0.60	0.60	ごま
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
板こんにゃく	12.00	12.00	
ほうれんそう(冷凍)	12.00	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
いちごゼリー(冷凍)	1個	18.00	

<献立名> 子供パン 牛乳 むさしのシチュー 豚肉のトマトソースがけ イタリアンサラダ

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
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
ブロッコリー(冷凍)	15.00	15.00	
さつまいも(角切り)	30.00	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
コンソメのもと	1.10	1.10	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.05	0.05	
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	60.00	60.00	乳
水	80.00	80.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	40.00	豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
なたね油	0.10	0.10	
にんにく(生)	0.22	0.20	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
三温糖	0.10	0.10	
なたね油	0.20	0.20	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
きゅうり(生)	10.20	10.00	
プレスハム(短冊)	8.00	8.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
イタリアンドレッシング(調理用)	8.00	8.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 まゆ玉汁 鶏のから揚げ 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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
まゆ玉だんご(冷凍)	30.00	30.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
鶏むね肉(皮なし)	2個	50.00	鶏肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
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	
ごぼう(ささがき)	16.00	16.00	
にんじん(生)	16.49	16.00	
きゅうり(生)	8.16	8.00	
プレスハム(短冊)	4.00	4.00	豚肉
三温糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
穀物酢	1.50	1.50	
すりごま(白)	0.70	0.70	ごま
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	5.00	5.00	大豆

<献立名> 長崎ちゃんぽん 牛乳 ぎょうざ もやしのナムル

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)	25.00	25.00	豚肉
かまぼこ (冷凍)	10.00	10.00	
はくさい (生)	15.96	15.00	
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	150.00	150.00	
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	
もやし (生)	25.00	25.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
こまつな (生)	11.76	10.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
ラー油	0.03	0.03	大豆、ごま
ごま油	0.70	0.70	ごま

<献立名> カレーライス 牛乳 海藻サラダ

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	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	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)	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)	10.00	10.00	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
海藻ミックス	1.00	1.00	
きゅうり(生)	12.24	12.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
なたね油	2.40	2.40	
三温糖	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
穀物酢	1.50	1.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.01	0.01	

<献立名> コッペパン 牛乳 ラビオリスープ 鶏肉のレモン風味 三色ソテー

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)	1個	70.00	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
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう(白)	0.01	0.01	
食塩	0.30	0.30	
水	150.00	150.00	
鶏むね肉(皮つき)	1個	50.00	鶏肉
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.20	0.20	
でん粉(じゃがいも)	4.00	4.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
レモン汁	2.00	2.00	
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	10.00	10.00	豚肉
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが いわしのみぞれ煮 野菜炒め

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)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(乱切り)	100.00	100.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
いんげん(冷凍)	10.00	10.00	
しらたき	30.00	30.00	
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
水	40.00	40.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
プレスハム(短冊)	3.60	3.60	豚肉
キャベツ(生)	32.94	28.00	
もやし(生)	14.00	14.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.12	0.12	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	0.60	0.60	小麦、大豆
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	

<献立名> かてめし 牛乳 呉汁 ゼリーフライ

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	
れんこん水煮(いちょう切り)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ(カット・冷凍)	4.00	4.00	大豆
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
ごま油	0.30	0.30	ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
ごぼう(半月)	10.00	10.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
大豆(冷凍)	20.00	20.00	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	
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(ボトル)	5.00	5.00	

<献立名> ごはん 牛乳 すまし汁 和風おろしハンバーグ こまつなサラダ 納豆

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)	30.00	30.00	大豆
かまぼこ(冷凍)	8.00	8.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
水	160.00	160.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.10	0.10	
大根おろし(冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.60	1.60	
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
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
こまつな(生)	29.41	25.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ライトツナ(水煮・レトルト)	6.00	6.00	
食塩	0.10	0.10	
穀物酢	1.00	1.00	
ごま油	0.70	0.70	ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
納豆	1個	30.00	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11月27日月曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 ミネストローネ コーンフライ 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)	23.53	20.00	
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)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
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	130.00	130.00	
コーンフライ (冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
ほうれん草 (冷凍)	25.00	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
シオルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの煮物

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)	16.67	15.00	
さといも(いちょう)	12.00	12.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
板こんにゃく	12.00	12.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
ながねぎ(生)	4.00	2.40	
三温糖	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	1.90	1.90	小麦、大豆
みそ(赤)	3.80	3.80	大豆
清酒	1.30	1.30	
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
なたね油	0.10	0.10	
ひじき	2.00	2.00	
鶏むねひき肉(皮つき)	8.00	8.00	鶏肉
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	

<献立名> たくあん入り混ぜごはん 牛乳 だまこ汁 ほっけの竜田揚げ

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	
炒りたまご(冷凍)	15.00	15.00	卵、大豆
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
たくあん(せんぎり)	7.00	7.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.01	0.01	
清酒	1.00	1.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
だまこもち(冷凍)	30.00	30.00	
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
食塩	0.60	0.60	
だしのもと	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
ほっけの竜田揚げ(冷凍)	1個	35.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	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11月30日 木曜日

<献立名> きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 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	1個	100.00	小麦
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
油揚げ(カット・冷凍)	15.00	15.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ(4分の1カット)	2個	50.00	
小麦粉	6.00	6.00	小麦
あおさ(粉末)	0.08	0.08	
水	4.00	4.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
温州みかん(生)	1個	100.00	