

# センター調理小学校 (元郷学校給食センターA献立)

## 献立実施校

木曾呂小    上青木南小    柳崎小    戸塚綾瀬小  
在家小

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」



センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年11月1日水曜日

<献立名> 食パン ブルーベリージャム 牛乳 野菜スープ コーンフライ マカロニサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
食パン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
食パン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
食パン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
ブルーベリージャム	1個	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう (白)	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	140.00	140.00	
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	
マカロニ (ツイスト・乾)	5.00	5.00	小麦
プレスハム (短冊)	8.00	8.00	豚肉
キャベツ (生)	14.12	12.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
たまねぎ (生)	5.32	5.00	
穀物酢	0.60	0.60	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
三温糖	0.10	0.10	
マヨネーズ (卵抜き・調理用)	6.00	6.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが 白ごまつくね はくさいのおかか煮

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
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
じゃがいも(生)	100.00	90.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
しらたき	15.00	15.00	
三温糖	4.50	4.50	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	7.00	7.00	
はくさい(生)	31.91	30.00	
小松菜(冷凍)	5.00	5.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
かつお節(碎片)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
みりん(本みりん)	0.20	0.20	

<献立名> ごはん 牛乳 まゆ玉汁 ししゃもの南蛮風 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
まゆ玉だんご(冷凍)	25.00	25.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
ししゃも(でん粉付き・冷凍)	1.8個	32.00	
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
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	
			【ししゃもの南蛮風】 1～2年生：1個 3～6年生：2個
切り干し大根	4.00	4.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	4.00	4.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	7.00	7.00	

センター調理小学校  
(元郷センターA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 みそ汁 豆腐おろしハンバーグ ほうれんそうとえのきの煮浸し

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
こまつな(生)	9.41	8.00	
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豆腐バーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
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	
ほうれんそう(冷凍)	30.00	30.00	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和5年11月8日水曜日

<献立名> 子供パン 牛乳 むさしのシチュー かぼちゃコロッケ キャベツソテー

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 (1コ取り) (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (角切り)	35.00	35.00	
鶏むねこま (皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
ブロッコリー (冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.10	0.10	
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	50.00	50.00	乳
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.03	0.03	
水	60.00	60.00	
かぼちゃコロッケ (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	
キャベツ (生)	41.18	35.00	
ショルダーベーコン (短冊)	5.00	5.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	



センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和5年11月9日 木曜日

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鰹物汁 厚焼きたまご 川口市産いちごゼリー

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	
油揚げ(カット・冷凍)	10.00	10.00	大豆
ひじき	2.00	2.00	
小えび(乾)	0.80	0.80	えび
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
食塩	0.18	0.18	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(赤)	11.00	11.00	大豆
水	130.00	130.00	
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	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和5年11月10日 金曜日

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト 花みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん(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
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
さといも(いちょう)	13.00	13.00	
こまつな(生)	9.41	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	11.00	11.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(乱切り)	50.00	50.00	
小麦粉	2.20	2.20	小麦
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みそ(白)	3.80	3.80	大豆
三温糖	3.00	3.00	
清酒	0.60	0.60	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
水	2.00	2.00	
温州みかん(生)	1/2個	40.00	

<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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
れんこん水煮(いちょう切り)	8.00	8.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.40	0.40	
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	0.20	0.20	ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.30	0.30	
水	4.00	4.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
じゃがいも(生)	16.67	15.00	
大豆(冷凍)	16.00	16.00	大豆
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	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年11月15日水曜日

<献立名> マーブル食パン 牛乳 ポトフ マカロニのハヤシ煮 りんご

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
マーブル食パン (ココア) (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
マーブル食パン (ココア) (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
マーブル食パン (ココア) (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
川口ウインナー (ほうれんそう) (輪切)	30.00	30.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
ブロッコリー (冷凍)	20.00	20.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
ローリエ	0.05	0.05	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
マカロニ (ツイスト・乾)	12.00	12.00	小麦
豚肉 (もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
エリンギ (冷凍)	8.00	8.00	
青ピーマン (生)	3.53	3.00	
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	4.50	4.50	小麦、大豆、豚肉
トマトケチャップ	2.00	2.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	30.00	30.00	
りんご (生)	1/8個	28.65	りんご

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年11月16日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 つみっこ いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう

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
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	25.00	25.00	小麦
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	4.00	4.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
はくさい(生)	21.28	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	40.00	小麦、大豆
ごぼう(せん切り)	25.00	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
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	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和5年11月17日 金曜日

<献立名> 和風スープスパゲティ 牛乳 チキンナゲット ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん (低)	1個	60.00	小麦
ソフトめん (中)	1個	70.00	小麦
ソフトめん (高)	1個	80.00	小麦
シュルダーベーコン (短冊)	8.00	8.00	豚肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
ぶなしめじ (バラカット)	5.00	5.00	
えのきたけ (バラカット)	5.00	5.00	
ほうれんそう (冷凍)	12.00	12.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
オリーブ油	1.00	1.00	
コンソメのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.02	0.02	
水	160.00	160.00	
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	
ブロッコリー (冷凍)	40.00	40.00	
ごまドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま

<献立名> ごはん 牛乳 彩の国汁 さばのみそ煮 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	(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)	10.00	10.00	豚肉
はくさい(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
さといも(いちょう)	12.00	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	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
水	140.00	140.00	
さばの切り身(冷凍)	1個	40.00	さば
しょうが(生)	1.25	1.00	
みそ(赤)	5.10	5.10	大豆
こいくちしょうゆ	2.60	2.60	小麦、大豆
清酒	2.60	2.60	
三温糖	3.80	3.80	
だしのもと	0.30	0.30	
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
板こんにゃく	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆

<献立名> ハヤシライス 牛乳 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
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)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.03	0.03	
なたね油	0.50	0.50	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	15.00	15.00	小麦、大豆、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
きゅうり(生)	8.16	8.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
マカロニ(シェル・乾)	2.00	2.00	小麦
イタリアンドレッシング(調理用)	6.00	6.00	大豆



<献立名> コッペパン 牛乳 野菜のクリームスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン

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	30.00	小麦、大豆
コッペパン (乳・卵抜き) (中)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン (乳・卵抜き) (高)	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	8.00	8.00	豚肉
キャベツ (生)	35.29	30.00	
じゃがいも (生)	22.22	20.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
牛乳 (調理用)	60.00	60.00	乳
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
水	70.00	70.00	
フランクフルトソーセージ	1個	40.00	豚肉
豚肉 (もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
大豆 (冷凍)	8.00	8.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
オリーブ油	1.00	1.00	
トマトピューレ	10.00	10.00	
トマトケチャップ	6.00	6.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
チリパウダー	0.08	0.08	
三温糖	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

## 給食日誌

令和5年11月24日 金曜日

<献立名> 塩ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 三色ソテー

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 (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
もやし (生)	20.00	20.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
キャベツ (生)	23.53	20.00	
ホールコーン (冷凍)	12.00	12.00	
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	1.20	1.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ポークしゅうまい (冷凍)	2個	36.00	小麦、豚肉
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
ほうれんそう (冷凍)	20.00	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	18.00	18.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(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)	8.33	5.00	
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)	4.00	4.00	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	2.50	2.50	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)	2.00	2.00	
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	
カットわかめ	1.50	1.50	
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.05	0.05	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
水	2.00	2.00	

<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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
たくあん(せんぎり)	8.00	8.00	大豆
炒りたまご(冷凍)	15.00	15.00	卵、大豆
にんじん(生)	8.25	8.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
だしのもと	0.10	0.10	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
こしょう(白)	0.01	0.01	
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
だまこもち(冷凍)	25.00	25.00	
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
食塩	0.80	0.80	
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
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	

<献立名> 黒パン 牛乳 ミネストローネ ポークソテーオニオンソース 大根サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
黒パン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
黒パン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	8.00	8.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
トマト (カット)	10.00	10.00	
トマトピューレ	8.00	8.00	
パンプキンペースト (冷凍)	12.00	12.00	
白いんげん (レトルト)	6.00	6.00	
三温糖	0.20	0.20	
マカロニ (アルファベット・乾)	3.00	3.00	小麦
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
水	120.00	120.00	
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	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
みりん (本みりん)	1.50	1.50	
三温糖	1.50	1.50	
でん粉 (じゃがいも)	0.20	0.20	
なたね油	0.20	0.20	
水	6.00	6.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
きゅうり (生)	8.16	8.00	
ホールコーン (冷凍)	8.00	8.00	
中華ドレッシング (調理用)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
かまぼこ(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
ほうれんそう(冷凍)	12.00	12.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
鶏むね肉(皮つき)	1個	40.00	鶏肉
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
絹厚揚げ(冷凍)	20.00	20.00	大豆
板こんにゃく	5.00	5.00	
いんげん(冷凍)	5.00	5.00	
だしのもと	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	20.00	20.00	