

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6年

川口市学校給食献立日誌

1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。
- 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

1 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)
1 - 10	わかめごはん 牛乳 田作り おぞう煮 くりきんとん	626	20.9	10.9	103.6	410	75	2.3	2.5	180	0.50	0.43	24	3.8	3.1	299.73	323.71
1 - 11	キムタクごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁	600	21.5	22.7	74.3	367	76	2.0	2.7	86	0.61	0.44	18	2.2	2.7	171.36	185.07
1 - 12	フラワーロール 牛乳 チキンクリームシチュー 野菜サラダ	585	21.9	20.2	77.6	350	63	1.3	1.9	180	0.25	0.48	34	7.2	2.9	228.68	246.97
1 - 15	ごはん 牛乳 ユーリンチー ポイルキャベツ わかめスープ	604	24.6	19.4	79.7	272	74	1.5	3.1	181	0.50	0.50	24	2.2	2.6	275.81	297.87
1 - 16	おっきりこみ 牛乳 たまねぎのかき揚げ	608	20.9	20.1	82.6	307	66	1.4	2.0	187	0.23	0.40	11	4.7	1.8	243.46	262.94
1 - 17	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 春雨スープ	587	24.4	18.0	80.2	355	100	2.6	3.0	278	0.73	0.48	20	3.4	3.0	241.21	260.51
1 - 18	炊き込みおこわ 牛乳 さつま汁	594	20.3	20.1	79.9	306	67	1.1	2.2	228	0.47	0.43	12	2.9	2.5	179.96	194.36
1 - 19	子供パン 牛乳 ほきのバジル揚げ 野菜スープ	589	22.2	24.3	66.3	380	54	1.0	1.9	165	0.25	0.45	18	3.2	2.9	254.06	274.38
1 - 22	カレーライス 牛乳 もやしとコーンのソテー	610	23.0	15.3	87.0	338	66	1.6	3.2	310	0.75	0.47	20	6.6	1.8	202.80	219.02
1 - 23	五目ラーメン 牛乳 ぎょうざ りんご	609	24.2	18.8	71.7	275	65	1.3	7.5	193	0.48	0.47	22	4.8	3.1	230.41	248.84
1 - 24	おにぎり(茶めし) 牛乳 さけの塩焼き 大根のみそ汁	564	28.7	16.5	70.8	315	82	1.4	2.6	121	0.48	0.46	6	1.3	3.4	309.18	333.91
※ 1 - 25	チキンピラフ 牛乳 マカロニのクリームスープ セレクトデザート【あまなつゼリー または グレープゼリー】	599	22.1	18.1	83.9	312	56	2.7	2.4	292	0.52	0.53	156	3.9	2.5	237.45	256.45
1 - 26	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ	584	24.5	22.7	72.9	279	72	2.1	2.1	229	0.54	0.48	15	8.7	2.2	199.32	215.27
1 - 29	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら すいとん エコふりかけ	617	23.8	19.9	81.2	360	71	2.0	2.8	237	0.58	0.54	15	2.1	2.5	243.66	263.15
1 - 30	もやしのあんかけラーメン 牛乳 手作りしゅうまい	590	27.9	15.2	81.7	267	69	1.7	2.9	205	0.71	0.51	14	3.9	3.4	235.14	253.95
1 - 31	昆布ごはん 牛乳 豚汁 花みかん	610	27.4	18.1	81.6	351	98	2.0	2.9	272	0.72	0.48	25	3.3	2.9	238.51	257.59
	合 計	9576	378.3	300.3	1275.0	5244	1154	28.0	45.7	3344	8.32	7.55	434	64.2	43.3	3790.74	4093.99
	平 均	599	23.6	18.8	79.7	328	72	1.8	2.9	209	0.52	0.47	27	4.0	2.7	236.92	255.87
	(動物性)			(12)	(14.2)												
	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 (%)	92	88	104		94	144	60	145	105	130	118	108	89	135		
	PFCバランス (%)	100	16	28	56												

※栄養価、正味重量は、中学年(3、4年生)の栄養価、量です。

※1月25日はセレクトデザートです。栄養価の合計は、「あまなつゼリー」と「グレープゼリー」の中央値を用いています。

<献立名> わかめごはん 牛乳 田作り おぞう煮 くりきんとん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
わかめごはん (低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かたくちいわし	5.00	5.00	
なたね油 (揚油)	1.00	1.00	
上白糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.60	0.60	小麦、大豆
ごま・生 (白)	0.60	0.60	ごま
煮込みもち (冷凍)	25.00	25.00	
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
かまぼこ (冷凍)	10.00	10.00	
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
さといも (生)	17.65	15.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.70	0.70	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	120.00	120.00	
こまつな (生)	11.76	10.00	
さつまいも (生)	45.92	45.00	
くり甘露煮 (レトルト)	10.00	10.00	
上白糖	4.00	4.00	
みりん (本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.15	0.15	
水	5.00	5.00	

<献立名> キムタクごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	70.00	70.00	
食塩	0.10	0.10	
うすくちしょうゆ	0.20	0.20	小麦、大豆
だしのもと	0.30	0.30	
水	84.00	84.00	
豚肉(ばら・こま)	25.00	25.00	豚肉
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
キムチ(冷凍)	12.00	12.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
たくあん(せんぎり)	12.00	12.00	大豆
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.10	0.10	
牛乳	1個	206.00	乳
生揚げ	40.00	40.00	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	

<献立名> フラワーロール 牛乳 チキンクリームシチュー 野菜サラダ

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
鶏ももこま (皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
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
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、大豆、豚肉
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
牛乳 (調理用)	30.00	30.00	乳
水	80.00	80.00	
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 ユーリンチー ボイルキャベツ 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(皮なし)	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
キャベツ(生)	35.29	30.00	
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> おっきりこみ 牛乳 たまねぎのかき揚げ

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)	7.00	7.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
さつまいも (せん切り)	10.00	10.00	
ひじき	0.30	0.30	
ごま・生 (白)	0.50	0.50	ごま
小麦粉	2.00	2.00	小麦
液卵 (冷凍)	8.00	8.00	卵
水	6.00	6.00	
小麦粉	10.00	10.00	小麦
食塩	0.10	0.10	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーどうふ 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
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
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	
中華スープのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
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> 炊き込みおこわ 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(自)	55.00	55.00	
もち米	15.00	15.00	
豚肉(ばら・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
干しいたけ	0.80	0.80	
なたね油	1.50	1.50	
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.40	0.40	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	84.00	84.00	
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> 子供パン 牛乳 ほきのバジル揚げ 野菜スープ

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
白身魚の香草フライ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
ベーコン (短冊)	10.00	10.00	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> カレーライス 牛乳 もやしとコーンのソテー

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
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ホールコーン(冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆

<献立名> 五目ラーメン 牛乳 ぎょうざ 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 (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)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
しょうが (生)	0.63	0.50	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
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)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (生)	11.11	10.00	
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
りんご (生)	1/6個	38.25	りんご

給食日誌

令和6年1月24日水曜日

<献立名> おにぎり(茶めし) 牛乳 さけの塩焼き 大根のみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	70.00	70.00	
上白糖	0.30	0.30	
食塩	0.10	0.10	
清酒	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.80	5.80	小麦、大豆
水	77.00	77.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さけの塩焼き(冷凍)	1個	40.00	さけ
だいこん(生)	33.33	30.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	

<献立名> チキンピラフ 牛乳 マカロニのクリームスープ セレクトデザート【あまなつゼリー または グレープゼリー】

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
鶏ももこま(皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
たまねぎ(生)	5.32	5.00	
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	0.50	0.50	
オリーブ油	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	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	1.00	1.00	
水	80.00	80.00	
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	
パセリ(葉・生)	0.56	0.50	
【セレクトデザート】			
あまなつゼリー(冷凍)	1個	40.00	
または グレープゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ

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	
ざらめ糖(グラニュー糖)	6.00	6.00	
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	

<献立名> ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら すいとん 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
ししゃもフリッター (冷凍)	1.8個	36.00	小麦、大豆 【ししゃもの天ぷら】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
豚肉 (もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
だいこん (生)	11.11	10.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	31.91	30.00	
液卵 (冷凍)	4.00	4.00	卵
牛乳 (調理用)	4.00	4.00	乳
水	4.00	4.00	
小麦粉	12.00	12.00	小麦
食塩	1.00	1.00	
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	
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> もやしのアんかけラーメン 牛乳 手作りしゅうまい

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	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
もやし (生)	40.00	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
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)	7.00	7.00	小麦、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
豚肉 (ばら・こま)	5.00	5.00	豚肉
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・ひき)	35.00	35.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
しょうが (生)	1.25	1.00	
清酒	0.80	0.80	
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
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ごま油	0.80	0.80	ごま
しゅうまいの皮	1個	10.50	小麦
アルミカップ	1個		

<献立名> 昆布ごはん 牛乳 豚汁 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(自)	70.00	70.00	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
刻み昆布	1.00	1.00	
なたね油	1.00	1.00	
上白糖	1.60	1.60	
清酒	4.00	4.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
水	85.00	85.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	
温州みかん(生)	1/2個	52.00	