

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

2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」

自校調理小学校

2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)
2 - 1	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ とうふとチンゲンサイのスープ	597	20.1	20.0	82.3	378	99	10.1	2.5	268	0.52	0.43	11	2.8	3.1	218.58	236.07
2 - 2	豆ごはん 牛乳 いわしフライ たまねぎのみそ汁	601	21.8	21.0	78.8	368	83	1.9	2.5	135	0.42	0.44	13	5.0	2.8	203.94	220.26
2 - 5	切り干し大根のまぜごはん 牛乳 つみれ汁	577	23.3	17.5	74.7	320	72	1.4	2.3	269	0.47	0.45	10	3.1	2.5	241.63	260.96
2 - 6	ちゃんぽんうどん 牛乳 揚げしゅうまい	579	24.0	18.0	77.0	269	57	0.9	1.9	165	0.41	0.44	9	3.5	2.8	208.12	224.77
2 - 7	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のみそ汁 エコふりかけ	629	27.2	16.5	93.0	346	95	2.2	3.3	260	0.78	0.45	31	9.9	2.9	246.01	265.69
2 - 8	チャーハン 牛乳 チキンナゲット トック	677	27.3	21.7	83.7	260	56	1.1	2.2	221	0.59	0.44	16	2.1	2.8	228.39	246.66
2 - 9	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ソーセージと白菜のスープ	593	23.6	24.4	65.7	282	53	4.7	2.4	169	0.39	0.48	11	3.1	3.5	208.76	225.46
2 - 13	みそラーメン 牛乳 春巻 いやかん	708	24.8	26.8	89.3	294	69	5.8	2.2	273	0.45	0.47	30	4.4	4.0	278.28	300.54
2 - 14	ふわとろオムライス 牛乳 野菜スープ ガトーショコラ	633	23.1	22.0	83.4	266	63	1.8	2.5	246	0.48	0.54	18	4.0	3.1	266.68	288.01
2 - 15	ごはん 牛乳 四川どうふ もやしの中華炒め	580	27.8	16.9	77.2	343	114	2.6	3.5	225	0.88	0.51	9	4.2	2.3	247.58	267.39
2 - 16	コッペパン 牛乳 ドライカレー ペイザンヌスープ スイートスプリング	585	30.0	21.2	69.5	288	64	2.8	2.5	379	0.71	0.54	38	7.8	3.1	270.50	292.14
2 - 19	ごはん 牛乳 キムチチゲ ぎょうざ	667	29.1	22.2	72.3	323	93	2.3	8.8	116	0.93	0.53	20	3.3	1.8	272.72	294.54
2 - 20	スパゲティナポリタン 牛乳 ポテトコロッケ ヨーグルト	611	21.4	23.3	76.8	363	55	6.5	2.2	224	0.40	0.55	13	4.2	3.4	241.86	261.21
2 - 21	小松菜のそぼろごはん 牛乳 団子入りのっぺい汁	592	22.1	17.5	82.3	334	73	2.3	2.3	222	0.49	0.42	19	3.6	1.9	245.50	265.14
2 - 22	いろどりピラフ 牛乳 ホワイトシチュー	616	24.5	20.8	80.3	349	68	2.6	3.2	282	0.80	0.54	20	6.0	3.1	195.69	211.35
2 - 26	ひじきごはん 牛乳 厚焼き卵 みそ汁	632	27.6	21.7	80.0	388	102	3.4	3.7	236	0.47	0.59	17	5.0	2.8	234.17	252.90
2 - 27	肉なんばん 牛乳 いかと春菊のかき揚げ	623	25.5	18.3	84.4	286	62	1.2	2.2	240	0.52	0.48	16	4.1	3.1	228.11	246.36
2 - 28	カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	636	24.4	17.1	89.3	348	73	2.0	3.3	297	0.79	0.52	59	7.9	1.8	237.53	256.53
2 - 29	とりごぼうピラフ 牛乳 わかさぎフリッター マカロニのクリームスープ	590	22.3	19.5	72.6	364	62	1.1	2.5	295	0.54	0.49	8	2.8	2.6	201.46	217.58
	合計	11726	469.9	386.4	1512.6	6169	1413	56.7	56.0	4522	11.04	9.31	368	86.8	53.4	4475.51	4833.56
	平均	617	24.7	20.3	79.6	325	74	3.0	2.9	238	0.58	0.49	19	4.6	2.8	235.55	254.40
	(動物性)			(12)	(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 (%)	95	92	112		93	148	100	145	119	145	123	76	102	140		
	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 肉団子の甘酢あんかけ とうふとチンゲンサイのスープ

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
肉団子(冷凍)	45.00	45.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
上白糖	3.00	3.00	
穀物酢	1.50	1.50	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
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)	2.00	2.00	
水	40.00	40.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
チンゲンサイ(生)	11.76	10.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
食塩	0.80	0.80	
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)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> 豆ごはん 牛乳 いわしフライ たまねぎのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
もち米	5.00	5.00	
大豆(冷凍)	10.00	10.00	大豆
にんじん(生)	6.19	6.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
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	85.00	85.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いわしフライ(冷凍)	1.6個	28.80	
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
			【いわしフライ】 1～3年生 1個 4～6年生 2個
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
こまつな(生)	5.88	5.00	

<献立名> 切り干し大根のまぜごはん 牛乳 つみれ汁

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	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
切り干し大根	3.00	3.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
しょうが(生)	0.25	0.20	
ごま油	1.00	1.00	ごま
上白糖	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
清酒	1.20	1.20	
だしのもと	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
野菜つみれ(冷凍)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	7.78	7.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ	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)	5.00	5.00	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	

<献立名> ちゃんぽんうどん 牛乳 揚げしゅうまい

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・スライス)	10.00	10.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	15.96	15.00	
もやし (生)	10.00	10.00	
にら (生)	3.16	3.00	
しょうが (生)	0.63	0.50	
干しいたけ	0.50	0.50	
さつまあげ (冷凍)	10.00	10.00	
なると (オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
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)	5.00	5.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
ポークしゅうまい (冷凍)	2.6個	46.80	小麦、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
			【揚げしゅうまい】 1～3年生 2個 4～6年生 3個

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のみそ汁 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	
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)	11.00	11.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
かつお節	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> チャーハン 牛乳 チキンナゲット トック

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	
食塩	0.10	0.10	
中華スープのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
豚肉(もも・スライス)	20.00	20.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.50	0.50	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
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
チキンナゲット(冷凍)乳・卵抜き	1.9個	38.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【チキンナゲット】 1年生 1個 2～6年生 2個
トック	30.00	30.00	
鶏むねこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
はくさい(生)	21.28	20.00	
干しいたけ	0.70	0.70	
食塩	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
みずな(生)	3.53	3.00	

<献立名> 子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ソーセージと白菜のスープ

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	8.00	8.00	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	21.28	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
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)	0.10	0.10	小麦、大豆
水	140.00	140.00	

<献立名> みそラーメン 牛乳 春巻 いよかん

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
春巻 (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
いよかん (生)	1/4個	46.50	

<献立名> ふわとろオムライス 牛乳 野菜スープ ガトーショコラ

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(皮なし)	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
シオルダーベーコン(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	
米粉のガトーショコラ(冷凍)	1個	30.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 四川どうふ もやし中華炒め

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(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
清酒	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たけのこ(レトルト)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	26.67	16.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
干しいたけ	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
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)	4.00	4.00	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	30.00	30.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
もやし(生)	30.00	30.00	
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	
中華スープのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆
シヨルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉

<献立名> コッペパン 牛乳 ドライカレー ペイザンヌスープ スイートスプリング

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
鶏むねひき肉 (皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
豚肉 (もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ (生)	47.87	45.00	
にんじん (生)	25.77	25.00	
にんにく (生)	0.43	0.40	
小麦粉	2.00	2.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.02	0.02	
カレー粉	0.80	0.80	
コンソメのもと	0.40	0.40	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
中濃ソース	2.00	2.00	
ウスターソース	1.50	1.50	
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)	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	
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
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	120.00	120.00	
スイートスプリング	1/4個	40.75	

<献立名> ごはん 牛乳 キムチチゲ ぎょうざ

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)	35.00	35.00	豚肉
豆腐(木綿)	45.00	45.00	大豆
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	15.00	15.00	
はくさい(生)	42.55	40.00	
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
にら(生)	8.42	8.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
ごま油	0.30	0.30	ごま
上白糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	2.60	2.60	
清酒	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.50	6.50	小麦、大豆
みそ(赤)	1.50	1.50	大豆
トウバンジャン	0.10	0.10	
水	20.00	20.00	
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)	6.00	6.00	
			【ぎょうざ】 1～3年生 2個 4～6年生 3個

<献立名> スパゲティナポリタン 牛乳 ポテトコロッケ ヨーグルト

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
ゆでスパゲティ			は製品重量表記です。
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
ポテトコロッケ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
ヨーグルト	1個	70.00	乳、大豆
【アレルギー代替食】			
みかんゼリー	1個	70.00	

<献立名> 小松菜のそぼろごはん 牛乳 団子入りのっぺい汁

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	
こまつな(生)	29.41	25.00	
大豆ミート(ミンチ)	4.00	4.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
玄米団子(冷凍)	20.00	20.00	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	3.33	3.00	
れんこん(生)	6.25	5.00	
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	
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> いろどりピラフ 牛乳 ホワイトシチュー

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	
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)	5.32	5.00	
にんじん(生)	10.31	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	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	1.00	1.00	
水	80.00	80.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
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	10.00	10.00	乳、小麦、大豆、豚肉
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
牛乳(調理用)	50.00	50.00	乳
水	80.00	80.00	

<献立名> ひじきごはん 牛乳 厚焼き卵 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)	60.00	60.00	
もち米	5.00	5.00	
水	75.00	75.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
糸こんにゃく	8.00	8.00	
ひじき	1.00	1.00	
なたね油	1.00	1.00	
三温糖	0.80	0.80	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
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	4.00	4.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
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	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	130.00	130.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	

<献立名> 肉なんばん 牛乳 いかと春菊のかき揚げ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (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	
ほうれんそう (生)	5.56	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか (短冊・冷凍)	10.00	10.00	いか
たまねぎ (生)	8.51	8.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
しゅんぎく (生)	5.05	5.00	
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	11.00	11.00	小麦
食塩	0.20	0.20	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ

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
ブロッコリー(生)	60.00	30.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
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> とりごぼうピラフ 牛乳 わかさぎフリッター マカロニのクリームスープ

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	
水	80.00	80.00	
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
ごぼう(生)	11.11	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
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
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
わかさぎフリッター(冷凍)	1.8個	19.80	小麦、大豆
なたね油(揚油)	2.00	2.00	
			【わかさぎフリッター】 1～2年生 1個 3～6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	
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00	
マカロニ(シェル・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	