

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

3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、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、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）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

3 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)
3 - 1	フラワーロール 牛乳 ウィンナーの香味揚げ 白菜のスープ ひなあられ	602	20.3	27.5	64.8	274	42	2.3	2.1	163	0.35	0.43	9	2.5	3.0	229.21	247.55
3 - 4	豚肉と小松菜のごはん 牛乳 みそけんちん	559	22.1	21.3	66.1	346	80	2.0	2.6	241	0.60	0.46	14	2.8	2.6	196.06	211.74
3 - 5	カレーなんばん 牛乳 菜の花むしパン	586	19.6	12.3	96.5	316	46	1.3	1.4	253	0.22	0.44	14	4.2	2.4	212.83	229.86
3 - 6	キムチチャーハン 牛乳 トック デコポン	599	20.6	19.0	82.6	256	51	0.9	1.8	250	0.54	0.45	35	2.1	2.1	227.80	246.02
3 - 7	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 春野菜のみそ汁 エコふりかけ	641	26.4	26.0	70.5	310	74	1.8	2.8	102	0.51	0.53	16	1.4	3.6	244.90	264.49
3 - 8	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ	608	27.7	23.7	73.3	279	76	2.1	2.3	229	0.66	0.51	16	8.8	2.2	218.19	235.65
3 - 11	ごはん 牛乳 豚肉のうま煮 玄米団子汁	582	24.0	12.1	90.0	286	90	1.8	3.3	294	0.93	0.52	17	4.0	2.3	268.54	290.02
3 - 12	みそラーメン 牛乳 とりのから揚げ	704	30.6	28.3	76.4	284	68	1.5	2.9	265	0.39	0.53	14	3.3	3.9	284.33	307.08
3 - 13	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	638	23.2	16.9	91.5	362	76	1.9	3.2	289	0.75	0.49	54	8.3	1.9	234.28	253.02
3 - 14	ぼうふうごはん 牛乳 いわしフライ かきたま汁	581	22.6	21.3	70.9	332	65	1.8	2.3	311	0.43	0.58	12	2.6	2.6	238.06	257.10
3 - 15	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも 野菜スープ	594	23.2	20.1	79.3	284	68	4.0	2.4	167	0.38	0.49	34	9.2	3.7	222.20	239.98
3 - 18	赤飯 ごま塩 牛乳 ほきのゆず香あえ すまし汁 お祝いゼリー	591	24.5	16.8	84.1	303	81	1.9	2.4	152	0.48	0.45	12	1.6	2.5	306.18	330.67
	合 計	7285	284.8	245.3	946.0	3632	817	23.3	29.5	2716	6.24	5.88	247	50.8	32.8	2882.58	3113.18
	平 均	607	23.7	20.4	78.8	303	68	1.9	2.5	226	0.52	0.49	21	4.2	2.7	240.22	259.43
	(動物性)			(12.6)	(15.3)												
	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	88	113		87	136	63	125	113	130	123	84	93	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> フラワーロール 牛乳 ウィンナーの香味揚げ 白菜のスープ ひなあられ

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
ウィンナーソーセージFe入り	2個	30.00	豚肉
水	5.00	5.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
脱脂粉乳	1.00	1.00	乳
ごま・生 (黒)	0.30	0.30	ごま
なたね油 (揚げ)	6.00	6.00	
鶏ももこま (皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
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	
パセリ (葉・生)	0.56	0.50	
ひなあられ	1個	5.00	

<献立名> 豚肉と小松菜のごはん 牛乳 みそけんちん

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	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	72.00	72.00	
豚肉(ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
こまつな(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
油揚げ	4.00	4.00	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> カレーなんばん 牛乳 菜の花むしパン

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
鶏ももこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ (生)	37.23	35.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
上白糖	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	11.00	11.00	小麦、大豆
カレー粉	0.30	0.30	
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
水	140.00	140.00	
こまつな (生)	11.76	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
むしパンミックス (白)	25.00	25.00	乳、小麦
牛乳 (調理用)	20.00	20.00	乳
こまつな (生)	11.76	10.00	
ホールコーン (冷凍)	2.00	2.00	
アルミカップ	1個		

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 トック デコポン

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	
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)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
キムチ(冷凍)	15.00	15.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
なたね油	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
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
トック	30.00	30.00	
豚肉(ロース・スライス)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
干ししいたけ	0.70	0.70	
食塩	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
不知火(デコポン)(生)	1/6個	29.20	

<献立名> ごはん 牛乳 さばの塩焼き 春野菜のみそ汁 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
さばの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
キャベツ(生)	35.29	30.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
昆布(だし用)	0.70	0.70	
水	130.00	130.00	
菜の花(冷凍)	2.00	2.00	
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> 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・スライス)	35.00	35.00	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)	35.56	32.00	
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 豚肉のうま煮 玄米団子汁

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
豚肉(もも・角切)	45.00	45.00	豚肉
三角こんにゃく	30.00	30.00	
だいこん(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(生)	23.53	20.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	3.00	3.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	15.00	15.00	
チンゲンサイ(生)	11.76	10.00	
玄米団子(冷凍)	35.00	35.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
食塩	0.80	0.80	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	

<献立名> みそラーメン 牛乳 とりのから揚げ

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)	13.00	13.00	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
鶏もも一口大 (皮つき)	60.00	60.00	鶏肉
しょうが (生)	0.50	0.40	
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	8.00	8.00	
なたね油 (揚油)	8.00	8.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 野菜サラダ

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)	20.00	20.00	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
キャベツ(生)	47.06	40.00	
ブロッコリー(生)	30.00	15.00	
ホールコーン(冷凍)	25.00	25.00	
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> ぼうふうごはん 牛乳 いわしフライ 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	
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
ぼうふう(生)	3.61	3.50	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
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	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.50	2.50	小麦、大豆
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
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)	11.11	10.00	

<献立名> 子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも 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
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	
エリンギ (しなちくカット)	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	
じゃがいも (生)	66.67	60.00	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ショルダーベーコン (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	
食塩	0.70	0.70	
こしょう (白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	1.50	1.50	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	130.00	130.00	

給食日誌

<献立名> 赤飯 ごま塩 牛乳 ほきのゆず香あえ すまし汁 お祝いゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
アルファ化赤飯(白)	70.00	70.00	
水	84.00	84.00	
ごま塩	1個	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
ほき(でん粉付・冷凍)	1個	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.60	3.60	小麦、大豆
上白糖	3.60	3.60	
みりん(本みりん)	0.96	0.96	
清酒	1.20	1.20	
ゆず果汁(冷凍)	0.96	0.96	
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
焼ふ	1.20	1.20	小麦
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
だしのもと	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
お祝いいちごゼリー(冷凍)	1個	35.00	大豆