

自校調理中学校

献立実施校

鳩ヶ谷中      八幡木中      里中

令和6年

川口市学校給食献立日誌

4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」



<献立名> カレーライス 牛乳 温野菜サラダ 米粉のいちごクレープ

| 食品名            | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考        |
|----------------|--------------|---------------|-----------|
| 精米・強化米(白)      | 100.00       | 100.00        |           |
| 米粒麦            | 10.00        | 10.00         |           |
| 水              | 132.00       | 132.00        |           |
| 豚肉(もも・こま)      | 25.00        | 25.00         | 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)        | 0.38         | 0.30          |           |
| にんにく(生)        | 0.33         | 0.30          |           |
| カレールー          | 18.00        | 18.00         | 小麦、豚肉、りんご |
| 豆乳             | 6.00         | 6.00          | 大豆        |
| トマトケチャップ       | 6.50         | 6.50          |           |
| ウスターソース        | 2.50         | 2.50          |           |
| 中濃ソース          | 1.00         | 1.00          |           |
| コンソメのもと        | 1.20         | 1.20          | 大豆、鶏肉、豚肉  |
| カレー粉           | 0.30         | 0.30          |           |
| なたね油           | 0.50         | 0.50          |           |
| 水              | 120.00       | 120.00        |           |
| 牛乳             | 1個           | 206.00        | 乳         |
| カットわかめ         | 0.50         | 0.50          |           |
| キャベツ(生)        | 41.18        | 35.00         |           |
| ホールコーン(冷凍)     | 20.00        | 20.00         |           |
| ごまドレッシング(ボトル)  | 9.00         | 9.00          | 小麦、大豆、ごま  |
| 米粉クレープ(いちご・冷凍) | 1個           | 35.00         | 大豆        |

<献立名> 五目ラーメン 牛乳 春巻 河内ばんかん

| 食品名         | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考          |
|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 蒸し中華めん      | 180.00       | 180.00        | 小麦          |
| ごま油         | 2.50         | 2.50          | ごま          |
| 豚肉(もも・こま)   | 25.00        | 25.00         | 豚肉          |
| にんじん(生)     | 20.62        | 20.00         |             |
| もやし(生)      | 30.00        | 30.00         |             |
| ながねぎ(生)     | 8.33         | 5.00          |             |
| ほうれんそう(生)   | 11.11        | 10.00         |             |
| こいくちしょうゆ    | 4.00         | 4.00          | 小麦、大豆       |
| 中華スープのもと    | 1.00         | 1.00          | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| がらスープ(レトルト) | 15.00        | 15.00         | 大豆、鶏肉、豚肉    |
| 食塩          | 1.00         | 1.00          |             |
| こしょう(白)     | 0.02         | 0.02          |             |
| でん粉(じゃがいも)  | 1.50         | 1.50          |             |
| 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          |             |
| 河内ばんかん(生)   | 1/6個         | 40.83         |             |

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 さわらの照り焼き きんぴらごぼう

| 食品名          | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考    |
|--------------|--------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(白)    | 100.00       | 100.00        |       |
| 水            | 120.00       | 120.00        |       |
| 牛乳           | 1個           | 206.00        | 乳     |
| 豚肉(もも・こま)    | 7.00         | 7.00          | 豚肉    |
| 大豆(冷凍)       | 18.00        | 18.00         | 大豆    |
| にんじん(生)      | 6.19         | 6.00          |       |
| だいこん(生)      | 18.89        | 17.00         |       |
| じゃがいも(生)     | 27.78        | 25.00         |       |
| 油揚げ          | 6.00         | 6.00          | 大豆    |
| ながねぎ(生)      | 8.33         | 5.00          |       |
| なたね油         | 0.60         | 0.60          |       |
| 煮干し(だしパック)   | 5.00         | 5.00          |       |
| みそ(白)        | 9.00         | 9.00          | 大豆    |
| みそ(赤)        | 2.00         | 2.00          | 大豆    |
| 水            | 155.00       | 155.00        |       |
| さわらの照り焼き(冷凍) | 1個           | 50.00         | 小麦、大豆 |
| にんじん(生)      | 15.46        | 15.00         |       |
| ごぼう(生)       | 30.00        | 27.00         |       |
| さつまあげ(冷凍)    | 8.00         | 8.00          |       |
| なたね油         | 0.50         | 0.50          |       |
| 三温糖          | 1.40         | 1.40          |       |
| みりん(本みりん)    | 1.00         | 1.00          |       |
| こいくちしょうゆ     | 2.00         | 2.00          | 小麦、大豆 |
| とうがらし        | 0.01         | 0.01          |       |
| ごま・いり(白)     | 0.50         | 0.50          | ごま    |

<献立名> 春の香りごはん 牛乳 切り干し大根のごまみそ汁 厚焼きたまご プルーン

| 食品名        | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考      |
|------------|--------------|---------------|---------|
| 精米・強化米(白)  | 100.00       | 100.00        |         |
| 水          | 120.00       | 120.00        |         |
| 鶏ももこま(皮つき) | 18.00        | 18.00         | 鶏肉      |
| 菜の花(冷凍)    | 6.00         | 6.00          |         |
| たけのこ(レトルト) | 11.00        | 11.00         |         |
| にんじん(生)    | 12.37        | 12.00         |         |
| なたね油       | 0.50         | 0.50          |         |
| だしのもと      | 0.50         | 0.50          |         |
| 三温糖        | 1.50         | 1.50          |         |
| こいくちしょうゆ   | 3.00         | 3.00          | 小麦、大豆   |
| 清酒         | 1.00         | 1.00          |         |
| 水          | 2.50         | 2.50          |         |
| 牛乳         | 1個           | 206.00        | 乳       |
| 切り干し大根     | 4.00         | 4.00          |         |
| にんじん(生)    | 17.53        | 17.00         |         |
| ながねぎ(生)    | 13.33        | 8.00          |         |
| ほうれんそう(生)  | 16.67        | 15.00         |         |
| 油揚げ        | 6.00         | 6.00          | 大豆      |
| すりごま(白)    | 2.50         | 2.50          | ごま      |
| 煮干し(だしパック) | 5.00         | 5.00          |         |
| みそ(白)      | 9.00         | 9.00          | 大豆      |
| みそ(赤)      | 2.20         | 2.20          | 大豆      |
| 水          | 175.00       | 175.00        |         |
| 厚焼きたまご(冷凍) | 1個           | 60.00         | 卵、小麦、大豆 |
| プルーン(乾)    | 1個           | 14.00         |         |

<献立名> はちみつパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ ミートかぼちゃフライ 花野菜のサラダ

| 食品名              | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考       |
|------------------|--------------|---------------|----------|
| はちみつパン           | 1個           | 70.00         | 乳、小麦、大豆  |
| 牛乳               | 1個           | 206.00        | 乳        |
| 肉団子（冷凍）          | 35.00        | 35.00         | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| キャベツ（生）          | 38.82        | 33.00         |          |
| にんじん（生）          | 10.31        | 10.00         |          |
| ホールコーン（冷凍）       | 5.00         | 5.00          |          |
| ほうれんそう（生）        | 16.67        | 15.00         |          |
| 食塩               | 0.30         | 0.30          |          |
| コンソメのもと          | 1.20         | 1.20          | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| こいくちしょうゆ         | 3.00         | 3.00          | 小麦、大豆    |
| 水                | 150.00       | 150.00        |          |
| ミートかぼちゃフライ（冷凍）   | 1個           | 60.00         | 小麦、大豆、豚肉 |
| なたね油（揚油）         | 6.00         | 6.00          |          |
| 中濃ソース            | 5.00         | 5.00          |          |
| ブロッコリー（冷凍）       | 20.00        | 20.00         |          |
| カリフラワー（冷凍）       | 20.00        | 20.00         |          |
| イタリアンドレッシング（ボトル） | 6.00         | 6.00          | 大豆       |



<献立名> ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース アスパラコーン炒め

| 食品名           | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考    |
|---------------|--------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(白)     | 100.00       | 100.00        |       |
| 水             | 120.00       | 120.00        |       |
| 牛乳            | 1個           | 206.00        | 乳     |
| 新たまねぎ(生)      | 21.28        | 20.00         |       |
| じゃがいも(生)      | 38.89        | 35.00         |       |
| 油揚げ           | 8.00         | 8.00          | 大豆    |
| カットわかめ        | 0.50         | 0.50          |       |
| 煮干し(だしパック)    | 5.00         | 5.00          |       |
| みそ(白)         | 9.00         | 9.00          | 大豆    |
| みそ(赤)         | 2.00         | 2.00          | 大豆    |
| 水             | 175.00       | 175.00        |       |
| 豚肉(ロース・切り身)   | 1個           | 50.00         | 豚肉    |
| でん粉(じゃがいも)    | 7.50         | 7.50          |       |
| なたね油(揚油)      | 5.00         | 5.00          |       |
| ながねぎ(生)       | 5.00         | 3.00          |       |
| しょうが(生)       | 1.25         | 1.00          |       |
| 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          |       |
| グリーンアスパラガス(生) | 18.75        | 15.00         |       |
| ホールコーン(冷凍)    | 10.00        | 10.00         |       |
| にんじん(生)       | 15.46        | 15.00         |       |
| 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> きつねうどん 牛乳 ししゃもごまフライ ミニトマト

| 食品名           | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考       |
|---------------|--------------|---------------|----------|
| 地粉うどん         | 200.00       | 200.00        | 小麦       |
| なたね油          | 5.00         | 5.00          |          |
| 豚肉(もも・こま)     | 18.00        | 18.00         | 豚肉       |
| 油揚げ           | 13.00        | 13.00         | 大豆       |
| にんじん(生)       | 10.31        | 10.00         |          |
| たまねぎ(生)       | 15.96        | 15.00         |          |
| ながねぎ(生)       | 11.67        | 7.00          |          |
| ほうれんそう(生)     | 11.11        | 10.00         |          |
| だしパック(厚削り)    | 5.00         | 5.00          |          |
| こいくちしょうゆ      | 15.00        | 15.00         | 小麦、大豆    |
| みりん(本みりん)     | 1.00         | 1.00          |          |
| 食塩            | 0.30         | 0.30          |          |
| 三温糖           | 2.00         | 2.00          |          |
| 水             | 170.00       | 170.00        |          |
| 牛乳            | 1個           | 206.00        | 乳        |
| ししゃもごまフライ(冷凍) | 2個           | 50.00         | 小麦、大豆、ごま |
| なたね油(揚油)      | 5.00         | 5.00          |          |
| 中濃ソース         | 5.00         | 5.00          |          |
| ミニトマト(生)      | 2個           | 21.56         |          |

<献立名> ビビンパ 牛乳 トック入りスープ しゅうまい

| 食品名          | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考          |
|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 精米・強化米(白)    | 100.00       | 100.00        |             |
| 水            | 120.00       | 120.00        |             |
| 豚肉(ロース・せん切り) | 30.00        | 30.00         | 豚肉          |
| しょうが(生)      | 0.38         | 0.30          |             |
| にんにく(生)      | 0.33         | 0.30          |             |
| なたね油         | 1.00         | 1.00          |             |
| にんじん(生)      | 23.71        | 23.00         |             |
| もやし(生)       | 35.00        | 35.00         |             |
| ほうれんそう(生)    | 13.33        | 12.00         |             |
| 清酒           | 0.40         | 0.40          |             |
| 三温糖          | 1.00         | 1.00          |             |
| 穀物酢          | 1.20         | 1.20          |             |
| こいくちしょうゆ     | 4.00         | 4.00          | 小麦、大豆       |
| ごま・いり(白)     | 1.00         | 1.00          | ごま          |
| ごま油          | 0.70         | 0.70          | ごま          |
| みそ(赤)        | 1.20         | 1.20          | 大豆          |
| 牛乳           | 1個           | 206.00        | 乳           |
| 鶏むねこま(皮つき)   | 10.00        | 10.00         | 鶏肉          |
| にんじん(生)      | 12.37        | 12.00         |             |
| たまねぎ(生)      | 24.47        | 23.00         |             |
| えのきたけ(バラカット) | 6.00         | 6.00          |             |
| トック          | 25.00        | 25.00         |             |
| カットわかめ       | 0.90         | 0.90          |             |
| なたね油         | 0.60         | 0.60          |             |
| 食塩           | 0.50         | 0.50          |             |
| こしょう(白)      | 0.01         | 0.01          |             |
| 中華スープのもと     | 1.20         | 1.20          | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| こいくちしょうゆ     | 2.00         | 2.00          | 小麦、大豆       |
| 水            | 170.00       | 170.00        |             |
| ポークしゅうまい(冷凍) | 2個           | 36.00         | 小麦、豚肉       |

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 春野菜のクリームスープ 花豆コロッケ ブロッコリーと根菜のサラダ

| 食品名                  | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考         |
|----------------------|--------------|---------------|------------|
| ライスボール               | 1個           | 50.00         | 乳、小麦、大豆    |
| 牛乳                   | 1個           | 206.00        | 乳          |
| 鶏ももこま（皮つき）           | 15.00        | 15.00         | 鶏肉         |
| にんじん（生）              | 12.37        | 12.00         |            |
| たまねぎ（生）              | 24.47        | 23.00         |            |
| キャベツ（生）              | 35.29        | 30.00         |            |
| グリーンアスパラガス（生）        | 18.75        | 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              | 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 |
| 牛乳（調理用）              | 70.00        | 70.00         | 乳          |
| 水                    | 80.00        | 80.00         |            |
| 花豆コロッケ（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                | 5.00         | 5.00          |            |
| ブロッコリー（冷凍）           | 25.00        | 25.00         |            |
| にんじん（生）              | 6.19         | 6.00          |            |
| だいこん（生）              | 16.67        | 15.00         |            |
| サウザンアイランドドレッシング（ボトル） | 6.00         | 6.00          |            |

<献立名> たけのこごはん 牛乳 まゆ玉汁 さばの辛味焼き

| 食品名         | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考       |
|-------------|--------------|---------------|----------|
| 精米・強化米(白)   | 100.00       | 100.00        |          |
| 水           | 120.00       | 120.00        |          |
| 鶏ももこま(皮つき)  | 10.00        | 10.00         | 鶏肉       |
| たけのこ(レトルト)  | 18.00        | 18.00         |          |
| 油揚げ         | 6.00         | 6.00          | 大豆       |
| にんじん(生)     | 12.37        | 12.00         |          |
| さやえんどう(生)   | 4.40         | 4.00          |          |
| 三温糖         | 1.50         | 1.50          |          |
| こいくちしょうゆ    | 3.50         | 3.50          | 小麦、大豆    |
| だしのもと       | 0.50         | 0.50          |          |
| なたね油        | 0.50         | 0.50          |          |
| 水           | 4.00         | 4.00          |          |
| 牛乳          | 1個           | 206.00        | 乳        |
| 白玉もち(冷凍)    | 25.00        | 25.00         |          |
| だいこん(生)     | 20.00        | 18.00         |          |
| にんじん(生)     | 14.43        | 14.00         |          |
| こまつな(生)     | 11.76        | 10.00         |          |
| ながねぎ(生)     | 8.33         | 5.00          |          |
| 煮干し(だしパック)  | 5.00         | 5.00          |          |
| みそ(白)       | 9.00         | 9.00          | 大豆       |
| みそ(赤)       | 2.00         | 2.00          | 大豆       |
| 水           | 165.00       | 165.00        |          |
| さばの辛味焼き(冷凍) | 1個           | 50.00         | 小麦、大豆、さば |

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のカレー揚げ 小松菜のサラダ

| 食品名           | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考    |
|---------------|--------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(白)     | 100.00       | 100.00        |       |
| 水             | 120.00       | 120.00        |       |
| 牛乳            | 1個           | 206.00        | 乳     |
| 豆腐(木綿)        | 20.00        | 20.00         | 大豆    |
| だいこん(生)       | 16.67        | 15.00         |       |
| にんじん(生)       | 8.25         | 8.00          |       |
| ごぼう(生)        | 5.56         | 5.00          |       |
| ながねぎ(生)       | 8.33         | 5.00          |       |
| しょうが(生)       | 0.75         | 0.60          |       |
| さといも(いちょう)    | 25.00        | 25.00         |       |
| 油揚げ           | 8.00         | 8.00          | 大豆    |
| 板こんにゃく        | 5.00         | 5.00          |       |
| なたね油          | 0.50         | 0.50          |       |
| 食塩            | 0.20         | 0.20          |       |
| だしパック(厚削り)    | 5.00         | 5.00          |       |
| こいくちしょうゆ      | 7.00         | 7.00          | 小麦、大豆 |
| 水             | 150.00       | 150.00        |       |
| 鶏もも(皮なし)      | 2個           | 60.00         | 鶏肉    |
| 清酒            | 3.00         | 3.00          |       |
| カレー粉          | 0.50         | 0.50          |       |
| 食塩            | 0.50         | 0.50          |       |
| でん粉(じゃがいも)    | 9.00         | 9.00          |       |
| なたね油(揚油)      | 6.00         | 6.00          |       |
| こまつな(生)       | 21.18        | 18.00         |       |
| もやし(生)        | 15.00        | 15.00         |       |
| にんじん(生)       | 8.25         | 8.00          |       |
| ホールコーン(冷凍)    | 5.00         | 5.00          |       |
| 和風ドレッシング(ボトル) | 6.00         | 6.00          |       |

<献立名> ごぼうにやミートソーススパゲティ 牛乳 いかナゲット さくらゼリー

| 食品名           | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考       |
|---------------|--------------|---------------|----------|
| ゆでスパゲティ       | 180.00       | 180.00        | 小麦       |
| オリーブ油         | 5.00         | 5.00          |          |
| 豚肉(もも・ひき)     | 30.00        | 30.00         | 豚肉       |
| しょうが(生)       | 0.38         | 0.30          |          |
| にんにく(生)       | 0.33         | 0.30          |          |
| ごぼう(生)        | 8.89         | 8.00          |          |
| たまねぎ(生)       | 31.91        | 30.00         |          |
| にんじん(生)       | 20.62        | 20.00         |          |
| エリンギ(しなちくカット) | 8.00         | 8.00          |          |
| パセリ(乾)        | 0.02         | 0.02          |          |
| トマトピューレ       | 30.00        | 30.00         |          |
| トマトケチャップ      | 13.00        | 13.00         |          |
| コンソメのもと       | 2.10         | 2.10          | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| ぶどう酒(赤)       | 1.20         | 1.20          |          |
| ウスターソース       | 1.50         | 1.50          |          |
| 食塩            | 1.00         | 1.00          |          |
| 三温糖           | 0.70         | 0.70          |          |
| こしょう(白)       | 0.03         | 0.03          |          |
| でん粉(じゃがいも)    | 3.50         | 3.50          |          |
| なたね油          | 0.50         | 0.50          |          |
| 水             | 100.00       | 100.00        |          |
| 牛乳            | 1個           | 206.00        | 乳        |
| いかナゲット(冷凍)    | 3個           | 60.00         | 小麦、大豆、いか |
| なたね油(揚油)      | 6.00         | 6.00          |          |
| さくらゼリー(冷凍)    | 1個           | 30.00         |          |

<献立名> ごはん 牛乳 若竹汁 白ごまつくね こんにゃくの炒め煮

| 食品名        | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考             |
|------------|--------------|---------------|----------------|
| 精米・強化米(白)  | 100.00       | 100.00        |                |
| 水          | 120.00       | 120.00        |                |
| 牛乳         | 1個           | 206.00        | 乳              |
| 豆腐(木綿)     | 35.00        | 35.00         | 大豆             |
| たけのこ(レトルト) | 17.00        | 17.00         |                |
| たまねぎ(生)    | 21.28        | 20.00         |                |
| カットわかめ     | 1.00         | 1.00          |                |
| 食塩         | 0.90         | 0.90          |                |
| だしパック(厚削り) | 5.00         | 5.00          |                |
| こいくちしょうゆ   | 2.30         | 2.30          | 小麦、大豆          |
| 水          | 170.00       | 170.00        |                |
| 白ごまつくね(冷凍) | 3個           | 60.00         | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| 三温糖        | 1.50         | 1.50          |                |
| みりん(本みりん)  | 1.00         | 1.00          |                |
| こいくちしょうゆ   | 3.00         | 3.00          | 小麦、大豆          |
| でん粉(じゃがいも) | 0.50         | 0.50          |                |
| 水          | 10.00        | 10.00         |                |
| 鶏ももこま(皮つき) | 15.00        | 15.00         | 鶏肉             |
| 板こんにゃく     | 20.00        | 20.00         |                |
| にんじん(生)    | 10.31        | 10.00         |                |
| いんげん(冷凍)   | 5.00         | 5.00          |                |
| なたね油       | 0.50         | 0.50          |                |
| 三温糖        | 1.30         | 1.30          |                |
| 清酒         | 0.50         | 0.50          |                |
| みりん(本みりん)  | 0.50         | 0.50          |                |
| こいくちしょうゆ   | 3.00         | 3.00          | 小麦、大豆          |
| 水          | 2.00         | 2.00          |                |



<献立名> ごはん 牛乳 中華おこげスープ きれいの甘酢あんかけ 海藻サラダ

| 食品名           | 一人使用量<br>(g) | 一人正味重量<br>(g) | 備考              |
|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| 精米・強化米(白)     | 100.00       | 100.00        |                 |
| 水             | 120.00       | 120.00        |                 |
| 牛乳            | 1個           | 206.00        | 乳               |
| おこげ           | 1個           | 14.00         | 大豆              |
| にんじん(生)       | 12.37        | 12.00         |                 |
| キャベツ(生)       | 32.94        | 28.00         |                 |
| たまねぎ(生)       | 12.77        | 12.00         |                 |
| にら(生)         | 2.11         | 2.00          |                 |
| しょうが(生)       | 0.25         | 0.20          |                 |
| 干ししいたけ(スライス)  | 0.30         | 0.30          |                 |
| 食塩            | 0.70         | 0.70          |                 |
| 清酒            | 1.30         | 1.30          |                 |
| 中華スープのもと      | 1.20         | 1.20          | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま     |
| がらスープ(レトルト)   | 10.00        | 10.00         | 大豆、鶏肉、豚肉        |
| こいくちしょうゆ      | 2.00         | 2.00          | 小麦、大豆           |
| でん粉(じゃがいも)    | 1.60         | 1.60          |                 |
| ごま油           | 0.50         | 0.50          | ごま              |
| 水             | 175.00       | 175.00        |                 |
| きれいの立田揚(冷凍)   | 1個           | 60.00         | 小麦、大豆           |
| なたね油(揚油)      | 6.00         | 6.00          |                 |
| 三温糖           | 4.50         | 4.50          |                 |
| こいくちしょうゆ      | 3.50         | 3.50          | 小麦、大豆           |
| 穀物酢           | 2.50         | 2.50          |                 |
| でん粉(じゃがいも)    | 0.50         | 0.50          |                 |
| 水             | 12.00        | 12.00         |                 |
| 海藻ミックス        | 0.50         | 0.50          |                 |
| にんじん(生)       | 15.46        | 15.00         |                 |
| もやし(生)        | 30.00        | 30.00         |                 |
| 中華ドレッシング(ボトル) | 6.00         | 6.00          | 小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご |