

# 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

5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

5 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)
5 - 1	豚肉と小松菜のごはん 牛乳 けんちん汁	571	21.1	23.8	64.5	344	88	2.1	2.5	242	0.58	0.46	15	3.1	2.4	193.34	208.81
5 - 2	こぎつねずし 牛乳 わかたけ汁 かしわもち	629	22.3	16.5	69.8	316	83	1.5	2.8	231	0.57	0.40	6	2.5	3.1	276.20	298.30
5 - 7	スパゲティナポリタン 牛乳 コーンフライ ぶどうゼリー	580	17.7	22.9	77.7	262	55	4.6	1.9	197	0.34	0.42	258	5.6	2.5	261.49	282.41
5 - 8	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのみそ汁	556	23.3	13.5	87.1	323	88	1.8	3.0	225	0.74	0.45	39	9.8	2.4	233.76	252.46
5 - 9	キムチチャーハン 牛乳 トック	561	20.9	16.4	79.0	256	50	1.0	1.9	231	0.54	0.45	20	2.1	2.1	199.75	215.73
5 - 10	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 大豆の洋風煮	579	23.8	22.8	71.9	291	68	1.6	2.1	261	0.48	0.46	21	9.5	2.2	190.51	205.75
5 - 13	とり五目ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら かきたま汁	576	24.0	20.6	70.0	348	63	1.4	2.2	328	0.41	0.58	9	2.3	3.0	252.91	273.14
5 - 14	もやしラーメン 牛乳 春巻	626	22.2	25.3	79.4	265	55	5.5	1.9	212	0.34	0.42	12	3.9	3.5	215.95	233.23
5 - 15	ごはん 牛乳 かつおの新たまねぎソースかけ みそ汁 甘夏	573	25.4	15.1	82.7	448	90	2.1	2.3	85	0.52	0.45	26	4.5	2.3	271.25	292.95
5 - 16	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わんたんスープ	565	22.9	18.3	74.2	276	66	1.2	2.8	337	0.76	0.48	26	3.1	3.0	216.11	233.40
5 - 17	バターロール 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ	559	23.5	21.8	64.2	334	52	1.0	2.0	190	0.28	0.56	17	3.8	2.9	254.71	275.09
5 - 20	ジャンバラヤ 牛乳 ひれかつ コーンクリームスープ	581	22.8	17.8	79.4	291	67	1.2	2.5	251	0.70	0.50	15	3.5	2.7	233.11	251.76
5 - 21	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	588	23.5	20.2	74.5	287	53	1.2	1.4	151	0.32	0.42	6	3.5	2.8	257.05	277.61
5 - 22	中華丼 牛乳 杏仁フルーツ	576	22.7	12.0	91.6	315	62	1.8	2.7	228	0.70	0.44	14	3.1	2.2	272.23	294.01
5 - 23	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たまねぎのみそ汁 エコふりかけ	630	26.6	24.5	72.1	299	76	1.8	2.6	104	0.54	0.51	11	3.7	3.0	240.00	259.20
5 - 24	ツイストパン 牛乳 ポークのブラウンソース煮 こふきいも たまごとレタスとトマトのスープ	571	30.4	20.1	66.3	274	69	1.5	3.3	130	0.84	0.58	25	7.9	3.3	274.68	296.65
5 - 27	ツナ枝豆ごはん 牛乳 豚汁	551	25.3	18.1	69.0	307	85	2.0	2.7	227	0.67	0.45	12	3.5	2.9	192.77	208.19
5 - 28	五目ラーメン 牛乳 かじきとポテトのごまあえ	586	29.0	18.9	77.5	296	68	1.4	1.9	175	0.40	0.44	21	6.5	3.2	299.59	323.56
5 - 29	カレーライス 牛乳 アスパラガスのソテー	614	23.9	15.5	87.7	338	67	1.8	3.3	282	0.80	0.50	21	7.0	1.7	281.43	303.94
5 - 30	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしの中華炒め 春雨スープ	622	26.0	19.7	81.7	263	64	1.5	3.2	218	0.52	0.50	14	2.6	2.9	281.30	303.80
5 - 31	子供パン 牛乳 花豆コロケ ミネストローネ	558	18.1	18.6	60.2	298	74	1.7	2.3	170	0.33	0.42	14	8.2	2.9	210.06	226.86
合 計		12252	495.4	402.4	1580.5	6431	1443	39.7	51.3	4475	11.38	9.89	602	99.7	57.0	5108.20	5516.85
平 均		583	23.6	19.2	75.3	306	69	1.9	2.4	213	0.54	0.47	29	4.7	2.7	243.25	262.71
(動物性)				(13)	(14.4)												
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 (%)		90	88	106		87	138	63	120	107	135	118	116	104	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)の目安です。

<献立名> 豚肉と小松菜のごはん 牛乳 けんちん汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(自)	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)	30.00	30.00	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	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	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)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	110.00	110.00	
油揚げ	3.00	3.00	大豆

<献立名> こぎつねずし 牛乳 わかたけ汁 かしわもち

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	(1年) 50.00 (2-3年) 60.00 (4-5年) 70.00 (6年) 80.00	50.00 60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・ひき)	16.00	16.00	豚肉
にんじん(生)	16.49	16.00	
油揚げ	9.60	9.60	大豆
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	2.00	2.00	
清酒	1.60	1.60	
だしのもと	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.60	3.60	小麦、大豆
さやえんどう(生)	1.76	1.60	
牛乳	1個	206.00	乳
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
かまぼこ(冷凍)	10.00	10.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
かつお節(だし用)	1.50	1.50	
昆布(だし用)	0.70	0.70	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
かしわもち(冷凍)	1個	40.00	大豆

<献立名> スパゲティナポリタン 牛乳 コーンフライ ぶどうゼリー

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	70.00	70.00	小麦
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)	42.55	40.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
マッシュルーム(レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	1.00	1.00	
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
トマトケチャップ	16.00	16.00	
ウスターソース	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コーンフライ(冷凍) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コーンフライ(冷凍) (中)	1個	60.00	小麦、大豆
コーンフライ(冷凍) (高)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
グレープゼリー(冷凍)	1個	50.00	

ゆでスパゲティは製品重量表記です。

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(1年) 50.00 (2-3年) 60.00 (4-5年) 70.00 (6年) 80.00	50.00 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	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
豆腐 (木綿)	20.00	20.00	大豆
油揚げ	3.00	3.00	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	
煮干し (だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	110.00	110.00	

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 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	
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(もも・こま)	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	
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
糸みつば(生)	3.26	3.00	



<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 大豆の洋風煮

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
大豆(冷凍)	24.00	24.00	大豆
豚肉(もも・こま)	18.00	18.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	24.74	24.00	
じゃがいも(生)	60.00	54.00	
クッキングチーズ	2.40	2.40	乳
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.36	0.36	
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
ぶどう酒(赤)	2.00	2.00	
トマトケチャップ	7.20	7.20	
ウスターソース	2.40	2.40	
水	36.00	36.00	

<献立名> とり五目ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 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(自)	60.00	60.00	鶏肉	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00		
にんじん(生)	10.31	10.00		
ごぼう(生)	5.56	5.00		
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	1.70	1.70		
みりん(本みりん)	1.50	1.50		
清酒	0.50	0.50		
食塩	0.20	0.20		
だしのもと	0.50	0.50		
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00		小麦、大豆
水	80.00	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	
なたね油(揚油)	4.00	4.00		
			【ししゃもの天ぷら】 1～2年生 1個 3～6年生 2個	
にんじん(生)	10.31	10.00	小麦、大豆	
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		
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(冷凍)	8.00	8.00		

<献立名> もやしラーメン 牛乳 春巻

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
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 (冷凍)	8.00	8.00	
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	

<献立名> ごはん 牛乳 かつおの新たまねぎソースかけ みそ汁 甘夏

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(1年) 50.00 (2-3年) 60.00 (4-5年) 70.00 (6年) 80.00	50.00 60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かつおの立田揚げ(冷凍)	40.00	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
上白糖	2.40	2.40	
清酒	1.40	1.40	
穀物酢	2.60	2.60	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.30	3.30	小麦、大豆
水	2.00	2.00	
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	
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
あまなつみかん(生)	1/6個	36.17	

<献立名> ごはん 牛乳 肉野菜炒め わんたんスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(1年) 50.00 (2-3年) 60.00 (4-5年) 70.00 (6年) 80.00	50.00 60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豚肉(ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
キャベツ(生)	47.06	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
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)	1.50	1.50	小麦、大豆
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ウェーブわんたん	5.00	5.00	小麦
食塩	0.80	0.80	
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)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	

<献立名> バターロール 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロールクレセント (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
バターロールクレセント (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
バターロールクレセント (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま (皮なし)	25.00	25.00	鶏肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
マッシュルーム (レトルト)	6.00	6.00	
マカロニ (エルポー・乾)	8.00	8.00	小麦
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.01	0.01	
クッキングチーズ	2.00	2.00	乳
なたね油	1.50	1.50	
有塩バター	2.00	2.00	乳
小麦粉	5.00	5.00	小麦
脱脂粉乳	1.00	1.00	乳
牛乳 (調理用)	30.00	30.00	乳
水	20.00	20.00	
グリーンアスパラガス (生)	8.75	7.00	
パン粉 (乾燥)	1.00	1.00	小麦
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	

<献立名> ジャンバラヤ 牛乳 ひれかつ コーンクリームスープ

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	
食塩	0.40	0.40	
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
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
セロリー(生)	7.69	5.00	
なたね油	2.00	2.00	
食塩	0.40	0.40	
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
カレー粉	0.05	0.05	
ケイジャンスパイス	0.05	0.05	
トマト缶詰(ホール)	10.00	10.00	
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
とんかつ(冷凍)	1個	30.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
クリームコーン(冷凍)	15.00	15.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	5.00	5.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	30.00	30.00	乳
水	70.00	70.00	
パセリ(葉・生)	0.56	0.50	

<献立名> わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ

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
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
なると (オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
うすくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
昆布 (だし用)	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
小松菜 (冷凍)	10.00	10.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ (4分の1カット)	1.8個	45.00	
小麦粉	11.00	11.00	小麦
あおさ (粉末)	0.20	0.20	
食塩	0.10	0.10	
水	13.00	13.00	
なたね油 (揚油)	8.00	8.00	
			【ちくわの磯辺揚げ】 1～2年生 1個 3～6年生 2個



<献立名> 中華丼 牛乳 杏仁フルーツ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(1年) 50.00	50.00	
	(2-3年) 60.00	60.00	
	(4-5年) 70.00	70.00	
	(6年) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
いか(短冊・冷凍)	15.00	15.00	いか
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
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)	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	3.50	3.50	
水	30.00	30.00	
さやえんどう(生)	2.20	2.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
なると(オキアミ・冷凍)	10.00	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
杏仁豆腐(冷凍・調理用)	20.00	20.00	大豆
ミックスフルーツ	45.00	45.00	りんご、もも
寒天 ダイスカット レトルト	15.00	15.00	
上白糖	6.00	6.00	
水	30.00	30.00	

給食日誌

令和6年5月23日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 さばの塩焼き たまねぎのみそ汁 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	(1年) 50.00 (2-3年) 60.00 (4-5年) 70.00 (6年) 80.00	50.00 60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さばの塩焼き(冷凍)	1個	40.00	さば
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
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> ツイストパン 牛乳 ポークのブラウンソース煮 こぶきいも たまごとレタスとトマトのスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・スライス)	50.00	50.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
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	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉
デミグラスソース	10.00	10.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	1.50	1.50	
中濃ソース	2.00	2.00	
水	3.00	3.00	
豚肉 (ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
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)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
トマト (生)	10.31	10.00	
レタス (生)	15.31	15.00	
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	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	130.00	130.00	
鶏卵、全卵 (生)	17.65	15.00	卵

<献立名> ツナ枝豆ごはん 牛乳 豚汁

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	
ライトツナ(油漬・レトルト)	20.00	20.00	
えだまめ(冷凍)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	0.31	0.25	
上白糖	1.60	1.60	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
水	72.00	72.00	
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)	16.67	15.00	
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> 五目ラーメン 牛乳 かじきとポテトのごまあえ

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 (冷凍)	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かじき角切り (でん粉付き・冷凍)	40.00	40.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
じゃがいも (生)	38.89	35.00	
なたね油 (揚油)	3.00	3.00	
上白糖	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
ごま・生 (白)	3.00	3.00	ごま

<献立名> カレーライス 牛乳 アスパラガスのソテー

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	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	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
グリーンアスパラガス(生)	31.25	25.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.20	0.20	小麦、大豆
シオルダーベーコン(短冊)	3.00	3.00	豚肉

<献立名> ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしの中華炒め 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	(1年) 50.00 (2-3年) 60.00 (4-5年) 70.00 (6年) 80.00	50.00 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
もやし(生)	27.00	27.00	
ホールコーン(冷凍)	13.50	13.50	
ごま油	0.45	0.45	ごま
食塩	0.27	0.27	
中華スープのもと	0.18	0.18	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.09	0.09	小麦、大豆
シヨルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	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	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
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	
小松菜(冷凍)	8.00	8.00	

<献立名> 子供パン 牛乳 花豆コロッケ ミネストローネ

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 (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
花豆コロッケ (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	5.00	5.00	
シヨルダーベーコン (短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
じゃがいも (生)	27.78	25.00	
セロリー (生)	4.62	3.00	
トマト (生)	15.46	15.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
マカロニ (アルファベット・乾)	7.00	7.00	小麦
有塩バター	1.00	1.00	乳
上白糖	0.20	0.20	
食塩	0.90	0.90	
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
ぶどう酒 (白)	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	