センター調理中学校
（元郷学校給食センター献立）

<u>献立実施校</u>

在家中	小谷場中	芝東中	芝西中
芝中	岸川中	北中	幸並中
上青木中	青木中		

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「きゅぽらん」

川 口 市 教 育 委 員 会

～食物アレルギーに関する留意事項～

〇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、記載しておりません。

〇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。

〇調理場・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。

〇揚げ油は、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。

〇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。

〇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μg/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「きゅぽらん」

センター調理中学校（元郷センター献立）

5 月 分 献 立 の 栄 養 価

給食日	献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	RE	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩	価格	価格(税込)
5 - 1	大豆そぼろごはん　牛乳　のっぺい汁　さけのマヨネーズ焼き	757	34.2	21.0	102.5	286	98	2.0	3.4	266	0.88	0.57	10	4.2	2.8	330.44	356.88
5 - 2	きつねうどん　牛乳　ちくわと野菜のサラダ　柏もち	782	29.7	12.9	99.0	350	98	2.4	2.7	293	0.50	0.47	16	6.0	3.8	271.00	292.68
5 - 7	ごはん　牛乳　せんべい汁　さばのみそ煮　里芋の煮物	850	31.6	24.6	112.9	319	102	2.6	3.5	310	0.77	0.65	14	3.5	3.2	321.70	347.44
5 - 8	わかめごはん　牛乳　具だくさんみそ汁　鶏のから揚げ　いんげんのソテー	779	28.6	23.4	108.6	365	95	2.4	3.1	334	0.78	0.55	16	4.4	3.8	361.01	389.89
5 - 9	長崎ちゃんぽん　牛乳　にらまんじゅう　こまツナサラダ	747	36.0	22.0	93.9	332	84	2.7	3.0	350	0.62	0.52	22	5.5	4.0	339.04	366.16
5 - 10	鶏ごぼうごはん　牛乳　あおさのみそ汁　豚肉のごま照り焼き	808	33.7	24.0	104.9	344	132	3.8	3.6	151	1.04	0.51	11	3.7	3.1	321.85	347.60
5 - 13	メロンパン　牛乳　ラビオリスープ　オムレツミートソースかけ　ブロッコリー	764	30.6	25.4	98.0	312	72	2.4	2.6	345	0.51	0.71	37	8.1	3.7	316.09	341.38
5 - 14	ガパオライス　牛乳　キャベツのスパイシースープ　白身魚のチリソースがけ	764	33.1	20.7	106.0	271	86	1.8	3.2	223	0.92	0.57	29	4.4	2.4	342.08	369.45
5 - 15	ごはん　牛乳　いも団子汁　チキン南蛮　切り干し大根の煮物	816	28.5	23.6	116.3	293	78	1.7	2.5	227	0.72	0.50	18	3.4	3.1	284.76	307.54
5 - 16	クリームスパゲティ　牛乳　イタリアンサラダ　りんごゼリー	763	28.6	25.0	97.3	443	71	2.5	1.5	236	0.35	0.58	41	4.9	3.6	318.92	344.43
5 - 17	ごはん　牛乳　じゃがいもと厚揚げのうま煮　白ごまつくね　白菜のおかか煮	882	34.2	23.4	121.8	417	156	4.4	4.7	1036	1.00	0.66	25	8.5	2.9	346.32	374.03
5 - 20	バターロール　牛乳　グリーンポタージュ　ハンバーグデミグラスソース　ほうれん草とコーンのソテー	820	32.4	31.3	100.1	554	102	8.7	3.3	318	0.50	0.71	18	8.7	3.9	288.29	311.35
5 - 21	たけのこごはん　牛乳　すまし汁　かつおの竜田揚げ	768	34.4	21.8	100.7	345	106	3.7	3.1	184	0.67	0.53	11	3.0	2.3	359.13	387.86
5 - 22	ごはん　牛乳　マーボー豆腐　ジャンボしゅうまい　もやしのナムル	825	31.2	20.7	109.8	519	155	3.2	4.5	331	1.15	0.60	15	4.2	2.9	297.17	320.94
5 - 23	みそラーメン　牛乳　春巻　中華サラダ	795	30.0	27.7	108.2	349	74	6.2	2.5	262	0.54	0.47	24	5.7	4.1	282.63	305.24
5 - 24	ハヤシライス　牛乳　焼ウインナー　枝豆とマカロニのサラダ	875	31.5	30.7	111.0	262	85	2.3	4.1	243	1.10	0.58	15	5.6	3.9	286.47	309.39
5 - 27	黒パン　牛乳　コーヒー飲料　キャベツとウインナーのスープ　ポークストロガノフ　スパイシーポテト	797	26.6	26.6	110.1	344	80	2.6	2.7	194	0.70	0.60	61	5.1	3.6	289.04	312.16
5 - 28	ごはん　牛乳　白菜と肉団子のスープ　中華風チキンソテー　厚揚げのピリ辛炒め	792	32.9	24.1	101.0	364	132	8.2	4.1	294	0.81	0.57	15	2.2	2.9	322.14	347.91
5 - 29	ごはん　牛乳　豚汁　いわしの梅しょうゆ煮　磯香和え	760	31.7	21.1	103.1	470	121	3.2	3.4	323	0.77	0.64	19	3.6	2.9	283.18	305.83
5 - 30	カレーうどん　牛乳　いかの甘辛揚げ　ハムサラダ	767	34.9	20.7	112.4	335	101	1.9	3.0	343	0.61	0.50	18	5.4	4.2	294.68	318.25
5 - 31	ごはん　牛乳　トック入りスープ　タッカルビ	767	25.8	15.7	125.0	278	80	1.8	3.4	246	0.77	0.53	22	3.7	2.4	304.43	328.78
合計		16678	660.2	486.4	2242.6	7552	2108	70.5	67.9	6509	15.71	12.02	457	103.8	69.5	6560.37	7085.19
平均		794	31.4	23.2	106.8	360	100	3.4	3.2	310	0.75	0.57	22	4.9	3.3	312.40	337.39
(動物性)			(15.6)	(15.5)													
平均所要栄養量の基準		830	34.2	23.1		450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		
充足率 (%)		96	92	100		80	83	76	107	103	150	95	63	70	132		
PFCバランス (%)		100	16	26	58												

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 1 日 水 曜日

＜献立名＞　大豆そぼろごはん　牛乳　のっぺい汁　さけのマヨネーズ焼き

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
豚肉（もも・ひき）	20.00	20.00	豚肉
大豆（冷凍）	18.00	18.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
しょうが（生）	0.25	0.20	
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
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さといも（いちょう）	25.00	25.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ながねぎ（生）	13.33	8.00	
かまぼこ（冷凍）	10.00	10.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
でん粉（じゃがいも）	1.50	1.50	
水	150.00	150.00	
さけ切り身（冷凍）	1個	50.00	さけ
みそ（白）	3.00	3.00	大豆
マヨネーズ（卵抜き・調理用）	10.00	10.00	大豆
穀物酢	1.70	1.70	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 2 日 木 曜日

＜献立名＞　きつねうどん　牛乳　ちくわと野菜のサラダ　柏もち

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	1個	100.00	小麦
豚肉（もも・こま）	20.00	20.00	豚肉
油揚げ（カット・冷凍）	15.00	15.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
かまぼこ（かぶと型）	6.00	6.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん（生）	33.33	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
焼きちくわ（冷凍）	15.00	15.00	小麦、大豆
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
穀物酢	0.70	0.70	
三温糖	0.60	0.60	
食塩	0.20	0.20	
かしわもち（冷凍）	1個	50.00	大豆

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 7 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　せんべい汁　さばのみそ煮　里芋の煮物

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
油揚げ（カット・冷凍）	8.00	8.00	大豆
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
こまつな（生）	17.65	15.00	
せんべい（砕き）	8.00	8.00	小麦
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
水	150.00	150.00	
さばの切り身（冷凍）	1個	50.00	さば
しょうが（生）	1.25	1.00	
みそ（赤）	5.40	5.40	大豆
こいくちしょうゆ	2.70	2.70	小麦、大豆
清酒	2.70	2.70	
三温糖	4.00	4.00	
だしのもと	0.30	0.30	
鶏むねひき肉（皮つき）	12.00	12.00	鶏肉
にんじん（生）	8.25	8.00	
さといも（いちょう）	35.00	35.00	
グリンピース（冷凍）	2.00	2.00	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.10	1.10	
みりん（本みりん）	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 8 日 水 曜日

＜献立名＞　わかめごはん　牛乳　具だくさんみそ汁　鶏のから揚げ　いんげんのソテー

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
わかめごはん	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐（木綿）	25.00	25.00	大豆
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
だいこん（生）	27.78	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
さといも（いちょう）	25.00	25.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（白）	11.00	11.00	大豆
水	130.00	130.00	
鶏もも（皮つき）	2個	50.00	鶏肉
しょうが（生）	0.50	0.40	
にんにく（生）	0.22	0.20	
三温糖	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	9.00	9.00	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
いんげん（冷凍）	25.00	25.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
プレスハム（短冊）	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 9 日 木 曜日

＜献立名＞　長崎ちゃんぽん　牛乳　にらまんじゅう　こまツナサラダ

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	1個	100.00	小麦
豚肉（もも・こま）	25.00	25.00	豚肉
かまぼこ（冷凍）	10.00	10.00	
はくさい（生）	21.28	20.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
しょうが（生）	0.50	0.40	
にんにく（生）	0.43	0.40	
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
オイスターソース	2.00	2.00	
豚骨ラーメンスープ（レトルト）	9.00	9.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
でん粉（じゃがいも）	2.00	2.00	
ごま油	0.40	0.40	ごま
豆乳	25.00	25.00	大豆
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にらまんじゅう（冷凍）	2個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
小松菜（冷凍）	20.00	20.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）	15.00	15.00	
食塩	0.20	0.20	
穀物酢	1.00	1.00	
ごま油	0.80	0.80	ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 10 日 金 曜日

＜献立名＞　鶏ごぼうごはん　牛乳　あおさのみそ汁　豚肉のごま照り焼き

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
鶏むねこま（皮なし）	20.00	20.00	鶏肉
ごぼう（ささがき）	12.00	12.00	
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
にんじん（生）	5.15	5.00	
えだまめ（冷凍）	3.00	3.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
だしのもと	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
みりん（本みりん）	2.50	2.50	
牛乳	1個	206.00	乳
あおさ（素干し・汁物用）	2.00	2.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
だいこん（生）	27.78	25.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（白）	11.50	11.50	大豆
水	150.00	150.00	
豚肉（ロース・切り身）	1個	50.00	豚肉
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	1.60	1.60	
清酒	1.00	1.00	
なたね油	0.10	0.10	
ごま・いり（白）	1.00	1.00	ごま

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 13 日 月 曜日

＜献立名＞　メロンパン　牛乳　ラビオリスープ　オムレツミートソースかけ　ブロッコリー

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
スクールメロン	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポークラビオリ（冷凍）	28.00	28.00	小麦、豚肉
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	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	15.00	15.00	
じゃがいも（生）	33.33	30.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう（白）	0.01	0.01	
食塩	0.30	0.30	
水	130.00	130.00	
プレーンオムレツ（冷凍）	1個	60.00	卵、大豆
なたね油	0.10	0.10	
豚肉（もも・ひき）	12.00	12.00	豚肉
たまねぎ（生）	5.32	5.00	
エリンギ（冷凍）	3.00	3.00	
トマトケチャップ	3.50	3.50	
ウスターソース	1.00	1.00	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.17	0.17	
でん粉（じゃがいも）	0.20	0.20	
ブロッコリー（冷凍）	40.00	40.00	
ごまドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 14 日 火 曜日

＜献立名＞　ガパオライス　牛乳　キャベツのスパイシースープ　白身魚のチリソースがけ

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
豚肉（もも・ひき）	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
青ピーマン（生）	2.35	2.00	
パプリカ（黄）	2.22	2.00	
パプリカ（赤）	2.22	2.00	
ぶなしめじ（バラカット）	5.00	5.00	
バジル　粉	0.01	0.01	
チキンスープ	0.10	0.10	小麦、大豆、鶏肉
オイスターソース	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
ナンプラー	0.30	0.30	
清酒	0.50	0.50	
三温糖	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
なたね油	0.30	0.30	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
キャベツ（生）	23.53	20.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
じゃがいも（生）	27.78	25.00	
セロリー（生）	4.62	3.00	
にんにく（生）	0.22	0.20	
パセリ（乾）	0.02	0.02	
オリーブ油	1.00	1.00	
食塩	0.70	0.70	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
ナツメグ	0.05	0.05	
ローリエ	0.02	0.02	
カレー粉	0.30	0.30	
水	150.00	150.00	
ほき（でん粉付き・冷凍）	1個	60.00	
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
しょうが（生）	0.25	0.20	
にんにく（生）	0.11	0.10	
ごま油	0.30	0.30	ごま
とうがらし	0.01	0.01	
三温糖	2.00	2.00	
トマトケチャップ	2.50	2.50	
清酒	2.00	2.00	
中華スープのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	0.20	0.20	
水	5.00	5.00	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 15 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　いも団子汁　チキン南蛮　切り干し大根の煮物

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)	30.00	30.00	
豚肉（もも・こま）	10.00	10.00	豚肉
だいこん（生）	22.22	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ながねぎ（生）	13.33	8.00	
はくさい（生）	15.96	15.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
水	150.00	150.00	
鶏むね肉（皮つき）	1個	50.00	鶏肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
でん粉（じゃがいも）	5.00	5.00	
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	4.00	4.00	
穀物酢	1.80	1.80	
水	10.00	10.00	
タルタルソース（卵抜き）	1個	8.00	小麦、大豆
切り干し大根	5.00	5.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
さつまあげ（冷凍）	8.00	8.00	
糸こんにゃく	8.00	8.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	7.00	7.00	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 16 日 木 曜日

＜献立名＞　クリームスパゲティ　牛乳　イタリアンサラダ　りんごゼリー

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん	1個	100.00	小麦
鶏ももこま（皮つき）	25.00	25.00	鶏肉
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
エリンギ（冷凍）	8.00	8.00	
ぶなしめじ（バラカット）	8.00	8.00	
パセリ（乾）	0.02	0.02	
にんにく（生）	0.22	0.20	
有塩バター	2.50	2.50	乳
コンソメのもと	1.80	1.80	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳（調理用）	60.00	60.00	乳
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
生クリーム	10.00	10.00	乳
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう（白）	0.02	0.02	
食塩	1.00	1.00	
水	90.00	90.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ（生）	35.29	30.00	
きゅうり（生）	10.20	10.00	
パプリカ（赤）	3.33	3.00	
パプリカ（黄）	3.33	3.00	
プレスハム（短冊）	10.00	10.00	豚肉
イタリアンドレッシング（調理用）	6.00	6.00	大豆
りんごゼリー（冷凍）	1個	50.00	りんご

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 17 日 金 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　じゃがいもと厚揚げのうま煮　白ごまつくね　白菜のおかか煮

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	25.00	25.00	豚肉
じゃがいも（生）	44.44	40.00	
にんじん（生）	25.77	25.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
絹厚揚げ（冷凍）	30.00	30.00	大豆
たけのこ（レトルト）	15.00	15.00	
いんげん（冷凍）	5.00	5.00	
板こんにゃく	20.00	20.00	
だしのもと	0.50	0.50	
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
三温糖	5.00	5.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
水	40.00	40.00	
白ごまつくね（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
でん粉（じゃがいも）	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
はくさい（生）	26.60	25.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
油揚げ（カット・冷凍）	8.00	8.00	大豆
だしのもと	0.30	0.30	
かつお節（砕片）	0.50	0.50	
みりん（本みりん）	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 20 日 月 曜日

＜献立名＞　バターロール　牛乳　グリーンポタージュ　ハンバーグデミグラスソース　ほうれん草とコーンのソテー

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロールクレセント	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
うらごしグリーンピース（冷凍）	30.00	30.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
ショルダーベーコン（短冊）	12.00	12.00	豚肉
グリンピース（冷凍）	5.00	5.00	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	70.00	70.00	乳
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
なたね油	0.50	0.50	
水	90.00	90.00	
ハンバーグ（冷凍）	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ（生）	8.51	8.00	
エリンギ（冷凍）	5.00	5.00	
なたね油	0.20	0.20	
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
水	3.00	3.00	
ほうれんそう（冷凍）	25.00	25.00	
ホールコーン（冷凍）	15.00	15.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 21 日 火 曜日

＜献立名＞　たけのこごはん　牛乳　すまし汁　かつおの竜田揚げ

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
たけのこ（レトルト）	15.00	15.00	
鶏ももこま（皮つき）	12.00	12.00	鶏肉
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
にんじん（生）	5.15	5.00	
しらたき	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
食塩	0.12	0.12	
清酒	1.00	1.00	
水	6.00	6.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かまぼこ（冷凍）	12.00	12.00	
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
カットわかめ	1.00	1.00	
こまつな（生）	23.53	20.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
えのきたけ（バラカット）	8.00	8.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
水	155.00	155.00	
かつおの立田揚げ（冷凍）	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	6.00	6.00	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 22 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　マーボー豆腐　ジャンボしゅうまい　もやしのナムル

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐（冷凍）	120.00	120.00	大豆
豚肉（もも・ひき）	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
しょうが（生）	0.38	0.30	
にんにく（生）	0.33	0.30	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
トウバンジャン	0.10	0.10	
清酒	3.00	3.00	
黒ソース（冷凍）	1.20	1.20	小麦、大豆、鶏肉、ごま
みそ（赤）	6.00	6.00	大豆
テンメンジャン	4.00	4.00	小麦、大豆、ごま
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
でん粉（じゃがいも）	1.50	1.50	
ごま油	0.30	0.30	ごま
三温糖	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	25.00	25.00	
しゅうまい（冷凍）	2個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
もやし（生）	30.00	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
ごま油	0.70	0.70	ごま
ラー油	0.03	0.03	大豆、ごま
にんにく（生）	0.22	0.20	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 23 日 木 曜日

＜献立名＞　みそラーメン　牛乳　春巻　中華サラダ

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	1個	100.00	小麦
豚肉（もも・こま）	20.00	20.00	豚肉
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
もやし（生）	20.00	20.00	
ながねぎ（生）	10.00	6.00	
ホールコーン（冷凍）	8.00	8.00	
しょうが（生）	1.25	1.00	
にんにく（生）	0.54	0.50	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
みそ（白）	11.00	11.00	大豆
みそ（赤）	3.00	3.00	大豆
とうがらし	0.03	0.03	
ごま油	0.50	0.50	ごま
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	
だいこん（生）	22.22	20.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
プレスハム（短冊）	10.00	10.00	豚肉
中華ドレッシング（調理用）	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 24 日 金 曜日

＜献立名＞　ハヤシライス　牛乳　焼ウインナー　枝豆とマカロニのサラダ

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
豚肉（もも・こま）	30.00	30.00	豚肉
じゃがいも（生）	27.78	25.00	
たまねぎ（生）	37.23	35.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒（赤）	2.00	2.00	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.03	0.03	
なたね油	0.50	0.50	
デミグラスソース	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	16.00	16.00	小麦、大豆、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ウィンナーソーセージ	2個	40.00	豚肉
トマトケチャップ（ボトル）	5.00	5.00	
マカロニ（シェル・乾）	4.00	4.00	小麦
えだまめ（冷凍）	8.00	8.00	大豆
たまねぎ（生）	8.51	8.00	
にんじん（生）	5.15	5.00	
ホールコーン（冷凍）	8.00	8.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）	8.00	8.00	
穀物酢	0.60	0.60	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
三温糖	0.10	0.10	
マヨネーズ（卵抜き・調理用）	5.00	5.00	大豆

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 27 日 月 曜日

＜献立名＞　黒パン　牛乳　コーヒー飲料　キャベツとウインナーのスープ　ポークストロガノフ　スパイシーポテト

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
ウィンナーソーセージFe入り（輪切）	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ（生）	29.79	28.00	
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
にんにく（生）	0.33	0.30	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
こしょう（白）	0.02	0.02	
水	160.00	160.00	
豚肉（ロース・せん切り）	30.00	30.00	豚肉
にんにく（生）	0.54	0.50	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
ぶなしめじ（バラカット）	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
トマトピューレ	6.00	6.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒（赤）	2.00	2.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
小麦粉	2.00	2.00	小麦
水	5.00	5.00	
じゃがいも（乱切り）	55.00	55.00	
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
食塩	0.30	0.30	
パプリカパウダー	0.02	0.02	
チリパウダー	0.02	0.02	
こしょう（白）	0.02	0.02	
カレー粉	0.02	0.02	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 28 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　白菜と肉団子のスープ　中華風チキンソテー　厚揚げのピリ辛炒め

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
肉団子（冷凍）	30.00	30.00	大豆、鶏肉、豚肉
はくさい（生）	26.60	25.00	
はるさめ	3.00	3.00	
ほうれんそう（冷凍）	12.00	12.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
水	160.00	160.00	
鶏もも（皮つき）	1個	60.00	鶏肉
たまねぎ（生）	3.19	3.00	
にんにく（生）	0.22	0.20	
しょうが（生）	0.63	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
ごま油	0.50	0.50	ごま
豚肉（もも・こま）	15.00	15.00	豚肉
しょうが（生）	0.38	0.30	
にんにく（生）	0.22	0.20	
たまねぎ（生）	12.77	12.00	
にんじん（生）	5.15	5.00	
にら（生）	3.16	3.00	
絹厚揚げ（冷凍）	30.00	30.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
清酒	2.00	2.00	
トウバンジャン	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	0.30	0.30	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 29 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　豚汁　いわしの梅しょうゆ煮　磯香和え

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	15.00	15.00	豚肉
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
小松菜（冷凍）	10.00	10.00	
ながねぎ（生）	10.00	6.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（白）	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
いわし梅醤油煮（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆
ほうれんそう（冷凍）	30.00	30.00	
はくさい（生）	21.28	20.00	
きざみのり	0.40	0.40	
だしのもと	0.30	0.30	
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.70	2.70	小麦、大豆
水	4.00	4.00	

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 30 日 木 曜日

＜献立名＞　カレーうどん　牛乳　いかの甘辛揚げ　ハムサラダ

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	1個	100.00	小麦
豚肉（もも・こま）	25.00	25.00	豚肉
にんじん（生）	20.62	20.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	13.00	13.00	小麦、大豆
カレー粉	0.30	0.30	
カレーフレーク	8.00	8.00	小麦
でん粉（じゃがいも）	2.00	2.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか短冊（でん粉付・冷凍）	55.00	55.00	いか
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
三温糖	2.70	2.70	
みりん（本みりん）	2.70	2.70	
こいくちしょうゆ	1.10	1.10	小麦、大豆
水	5.50	5.50	
プレスハム（短冊）	10.00	10.00	豚肉
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）	5.00	5.00	
たまねぎドレッシング（調理用）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

センター調理中学校
（元郷センター献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 5 月 31 日 金 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　トック入りスープ　タッカルビ

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	12.00	12.00	豚肉
トック	35.00	35.00	
カットわかめ	0.80	0.80	
えのきたけ（バラカット）	5.00	5.00	
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
チキンスープ	2.00	2.00	小麦、大豆、鶏肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
鶏もも一口大（皮つき）	40.00	40.00	鶏肉
さつまいも（角切り）	30.00	30.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
青ピーマン（生）	5.88	5.00	
しょうが（生）	0.25	0.20	
にんにく（生）	0.22	0.20	
キムチ（ノンアレルギー・冷凍）	15.00	15.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	3.00	3.00	
三温糖	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	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	