

# 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

6月

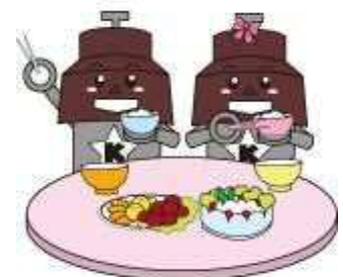


川口市マスコット「きゅぼらん」

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

6 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)
6 - 3	そぼろごはん 牛乳 みそ汁 みかんゼリー	575	27.3	13.5	83.7	333	88	1.4	3.2	157	0.98	0.50	50	4.2	2.4	296.40	320.11
6 - 4	きつねうどん 牛乳 カリコリ揚げ	582	24.4	20.2	75.5	355	63	1.7	1.7	310	0.25	0.44	8	4.8	2.7	261.30	282.20
6 - 5	キムチチャーハン 牛乳 いかナゲット わかめスープ	599	21.2	23.4	73.4	268	60	1.0	1.8	233	0.40	0.43	16	2.4	3.0	232.58	251.19
6 - 6	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 五目スープ	594	27.1	20.7	69.2	278	59	1.1	2.7	207	0.90	0.48	8	1.7	2.6	259.48	280.24
6 - 7	はちみつパン 牛乳 チキンのトマトソースがけ ソーセージとキャベツのスープ	614	24.7	30.0	57.8	275	54	1.8	2.5	187	0.32	0.50	18	2.5	2.8	261.64	282.57
6 - 10	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ 玄米団子のみそ汁	579	22.2	15.8	82.7	267	67	0.9	2.1	122	0.47	0.44	7	1.3	2.0	234.73	253.51
6 - 11	塩ラーメン 牛乳 春巻 すいか	672	23.4	25.5	89.7	267	68	5.7	2.2	268	0.43	0.44	23	4.9	3.4	287.86	310.89
6 - 12	ごはん 牛乳 マーボーなす 肉入りわんたんスープ	588	22.3	18.4	79.3	266	69	1.4	2.8	238	0.58	0.46	12	3.1	3.7	262.00	282.96
6 - 13	梅あじごはん 牛乳 白ごまつくね 鯖物汁	616	23.2	23.4	75.7	418	88	2.7	2.5	596	0.46	0.46	6	3.3	3.1	208.17	224.82
6 - 14	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コーンクリームスープ	596	21.7	24.4	69.2	305	61	3.6	2.3	217	0.30	0.49	11	4.3	2.8	209.24	225.98
6 - 17	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	609	20.8	18.0	89.8	277	75	1.6	3.6	245	0.53	0.46	35	7.1	2.9	245.49	265.13
6 - 18	おつきりこみ 牛乳 みそポテト 冷凍みかん	610	19.8	19.8	94.1	278	70	1.0	1.6	242	0.30	0.40	49	9.4	2.3	277.93	300.16
6 - 19	鉄骨いなりちらし 牛乳 すまし汁	596	25.0	19.4	76.7	426	100	2.1	2.8	193	0.48	0.45	6	1.9	3.4	245.85	265.52
6 - 20	たこめし 牛乳 きびなごフライ さつまい	580	26.0	15.6	79.7	296	79	1.2	2.4	232	0.41	0.44	13	2.7	3.2	318.15	343.60
6 - 21	バターロール 牛乳 ボイルウィンナー ラタトゥイユ 米粉めん入り野菜スープ	597	23.3	27.6	60.8	286	59	3.2	2.5	238	0.46	0.54	20	4.4	3.2	289.70	312.88
6 - 24	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら とうがんのすまし汁	584	28.7	18.1	71.5	333	71	2.5	2.0	273	0.50	0.60	14	3.2	2.4	261.14	282.03
6 - 25	マーボーめん 牛乳 深谷ねぎぎょうざ メロン	685	27.2	24.4	90.3	373	94	1.8	2.6	199	0.52	0.46	19	4.3	3.1	306.13	330.62
6 - 26	とりごぼうピラフ 牛乳 いわしフライ たまごとレタスとトマトのスープ	581	22.8	20.5	73.2	338	65	1.7	2.5	197	0.50	0.55	15	4.2	2.6	239.52	258.68
6 - 27	豚丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 えだまめ	640	28.7	22.2	77.9	316	92	2.3	3.3	120	0.90	0.44	13	3.9	2.9	277.74	299.96
6 - 28	ツイストパン 牛乳 厚揚げのカレー煮 いんげんのソテー	605	25.3	21.5	65.5	361	112	3.6	2.6	237	0.53	0.50	19	7.9	2.5	282.97	305.61
	合 計	12102	485.1	422.4	1535.7	6316	1494	42.3	49.7	4711	10.22	9.48	362	81.5	57.0	5246.57	5666.29
	平 均	605	24.3	21.1	76.8	316	75	2.1	2.5	236	0.51	0.47	18	4.1	2.9	262.33	283.31
	(動物性)			(12.4)	(14.1)												
	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	91	117		90	150	70	125	118	128	118	72	91	145		
	PFCバランス (%)	100	16	31	53												

※栄養価、正味重量は、中学年（3、4年生）の目安です。

<献立名> そぼろごはん 牛乳 みそ汁 みかんゼリー

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・ひき)	50.00	50.00	豚肉
焼きちくわ(冷凍)	8.00	8.00	小麦、大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.50	4.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	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
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	130.00	130.00	
寄居町みかんゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> きつねうどん 牛乳 カリコリ揚げ

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
にんじん (生)	15.46	15.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
油揚げ (カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
干しいたけ	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
煮干し (だし用)	7.00	7.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう (冷凍)	8.00	8.00	
牛乳	1個	206.00	乳
プレスハム (短冊)	5.00	5.00	豚肉
ちりめんじゃこ (冷凍)	3.00	3.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ごぼう (せん切り)	8.00	8.00	
さやいんげん (生)	3.09	3.00	
ごま・生 (白)	1.00	1.00	ごま
小麦粉	2.00	2.00	小麦
液卵 (冷凍)	8.00	8.00	卵
水	6.00	6.00	
食塩	0.10	0.10	
小麦粉	8.00	8.00	小麦
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 いかナゲット わかめスープ

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	0.10	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(皮なし)	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
いかナゲット(冷凍)	1.9個	38.00	小麦、大豆、いか、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【いかナゲット】 1年生 1個 2～6年生 2個
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.02	0.02	
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	160.00	160.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 五目スープ

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	50.00	
	(2~3年) 60.00	60.00	
	(4~5年) 70.00	70.00	
	(6年) 80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	40.00	40.00	豚肉
豚肉(もも・スライス)	20.00	20.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
にら(生)	10.53	10.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
なると(オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	2.00	2.00	
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)	3.50	3.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう(冷凍)	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉

<献立名> はちみつパン 牛乳 チキンのトマトソースがけ ソーセージとキャベツのスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
はちみつパン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
はちみつパン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大 (皮つき)	60.00	60.00	鶏肉
でん粉 (じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
オリーブ油	0.40	0.40	
上白糖	0.20	0.20	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.40	0.40	大豆、鶏肉、豚肉
トマト缶詰 (ホール)	17.00	17.00	
ローリエ	0.01	0.01	
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)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
キャベツ (生)	23.53	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	

<献立名> ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ 玄米団子のみそ汁

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	50.00	
	(2~3年) 60.00	60.00	
	(4~5年) 70.00	70.00	
	(6年) 80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
あじフィレ(でん粉付き・冷凍)	1個	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
たまねぎ(生)	6.38	6.00	
にんじん(生)	3.09	3.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
上白糖	1.80	1.80	
みりん(本みりん)	1.80	1.80	
穀物酢	2.70	2.70	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.70	2.70	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
水	2.70	2.70	
玄米団子(冷凍)	30.00	30.00	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
だいこん(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
水	150.00	150.00	
小松菜(冷凍)	5.00	5.00	

<献立名> 塩ラーメン 牛乳 春巻 すいか

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)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
ながねぎ (生)	6.67	4.00	
ホールコーン (冷凍)	20.00	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.80	1.80	
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)	0.10	0.10	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
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	
すいか (生)	1/48個	75.00	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーなす 肉入りわんたんスープ

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
なす(生)	44.44	40.00	
なたね油	1.00	1.00	
鶏ももひき(皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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	
清酒	2.00	2.00	
食塩	0.10	0.10	
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
みそ(赤)	1.00	1.00	大豆
トウバンジャン	0.10	0.10	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	20.00	20.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
豚肉(もも・こま)	7.00	7.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
生わんたん(冷凍)	30.00	30.00	小麦、大豆、豚肉
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> 梅あじごはん 牛乳 白ごまつくね 鰹物汁

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	
米粒麦	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	0.80	0.80	
食塩	0.15	0.15	
だしのもと	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
清酒	2.00	2.00	
刻み梅	5.00	5.00	
炊き込みわかめ	0.70	0.70	
牛乳	1個	206.00	乳
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> 子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 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
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
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	
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	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	4.00	4.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
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> ハヤシライス 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
精米・強化米	(低) 60.00	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
牛肉(もも・こま)	30.00	30.00	牛肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
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	0.40	0.40	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.10	0.10	
ハヤシルウ	11.00	11.00	小麦、大豆、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
水	90.00	90.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ(生)	47.06	40.00	
きゅうり(生)	20.41	20.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
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> おっきりこみ 牛乳 みそポテト 冷凍みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (平打ち) (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (平打ち) (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (平打ち) (高)	1個	80.00	小麦
鶏ももこま (皮つき)	8.00	8.00	鶏肉
油揚げ (カット・冷凍)	7.00	7.00	大豆
にんじん (生)	13.40	13.00	
だいこん (生)	16.67	15.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
干ししいたけ	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.00	8.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	3.00	3.00	
煮干し (だし用)	7.00	7.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	66.67	60.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
水	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	
みそ (赤)	3.00	3.00	大豆
三温糖	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	
冷凍みかん	1個	80.00	

<献立名> 鉄骨いなりちらし 牛乳 すまし汁

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	
鶏ももこま(皮なし)	25.00	25.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
ひじき	0.50	0.50	
三温糖	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
小えび(乾)	0.50	0.50	えび
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
豆腐(冷凍)	40.00	40.00	大豆
焼ふ	1.50	1.50	小麦
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	

<献立名> たこめし 牛乳 きびなごフライ さつま汁

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	
もち米	5.00	5.00	
たこぶつ切り(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.70	0.70	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.60	2.60	小麦、大豆
水	85.00	85.00	
さやえんどう(生)	1.10	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
きびなごフライ(冷凍)	1.9個	15.20	小麦、大豆
なたね油(揚油)	2.00	2.00	
			【きびなごフライ】 1年生 1個 2～6年生 2個
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
さつまいも(生)	20.41	20.00	
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	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
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> バターロール 牛乳 ポイルウィンナー ラタトゥイユ 米粉めん入り野菜スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロール (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
バターロール (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
バターロール (高)	1個	50.00	乳、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	40.00	豚肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
なす (生)	22.22	20.00	
ズッキーニ (生)	10.42	10.00	
トマト (生)	10.31	10.00	
さやいんげん (生)	3.09	3.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	0.30	0.30	
オリーブ油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
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
ぶどう酒 (白)	1.50	1.50	
トマトピューレ	3.00	3.00	
トマトケチャップ	3.00	3.00	
水	6.00	6.00	
鶏ももこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
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	
米粉めん	10.00	10.00	

<献立名> ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら とうがんのすまし汁

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	50.00	
	(2~3年) 60.00	60.00	
	(4~5年) 70.00	70.00	
	(6年) 80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さわら西京焼き(冷凍)	1個	50.00	大豆
さつまあげ(冷凍)	10.00	10.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	22.22	20.00	
糸こんにゃく	20.00	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.80	0.80	
みりん(本みりん)	0.80	0.80	
清酒	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
ごま油	0.40	0.40	ごま
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
とうがん(生)	28.57	20.00	
豆腐(冷凍)	20.00	20.00	大豆
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
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉

<献立名> マーボーめん 牛乳 深谷ねぎぎょうざ メロン

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	
ホット中華めん (中)	1個	70.00	
ホット中華めん (高)	1個	80.00	
豆腐 (冷凍)	50.00	50.00	
豚肉 (もも・ひき)	20.00	20.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
ながねぎ (生)	16.67	10.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
しょうが (生)	0.38	0.30	
なたね油	0.70	0.70	
上白糖	1.00	1.00	
中華スープのもと	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	
みそ (赤)	8.00	8.00	
黒ソース (冷凍)	3.00	3.00	
でん粉 (じゃがいも)	2.50	2.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	
深谷ねぎぎょうざ (冷凍)	2.6個	52.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
メロン (生)	1/16個	30.90	

<献立名> とりごぼうピラフ 牛乳 いわしフライ 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
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮なし)	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	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
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いわしフライ(冷凍)	1.8個	36.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【いわしフライ】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
ショルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
じゃがいも(生)	22.22	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> 豚丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 えだまめ

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)	20.00	20.00	豚肉
豚肉(ロース・スライス)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
糸こんにゃく	40.00	40.00	
なたね油	1.00	1.00	
上白糖	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
しょうが(生)	2.50	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
西洋かぼちゃ(いちょう)	10.00	10.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
みそ(白)	13.00	13.00	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	130.00	130.00	
えだまめ(冷凍) さやつき	30.00	15.00	大豆
食塩	0.15	0.15	

<献立名> ツイストパン 牛乳 厚揚げのカレー煮 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
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
絹厚揚げ (冷凍)	50.00	50.00	大豆
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)	20.62	20.00	
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
カレールー	11.00	11.00	小麦、豚肉、りんご
脱脂粉乳	2.00	2.00	乳
水	90.00	90.00	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	10.00	10.00	豚肉
さやいんげん (生)	25.77	25.00	
ホールコーン (冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆