

# センター調理中学校 (元郷学校給食センター献立)

## 献立実施校

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

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。
- 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」



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6月3日月曜日

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 パンプキンポタージュ フランクフルトソーセージ フレンチサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (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)	12.00	12.00	鶏肉
西洋かぼちゃ (角切り)	25.00	25.00	
なたね油	1.00	1.00	
パンプキンペースト (冷凍)	30.00	30.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
パセリ (乾)	0.02	0.02	
牛乳 (調理用)	65.00	65.00	乳
食塩	0.60	0.60	
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	80.00	80.00	
フランクフルトソーセージ (Fe)	1個	50.00	豚肉
なたね油	0.10	0.10	
トマトケチャップ (ボトル)	5.00	5.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
きゅうり (生)	8.16	8.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
穀物酢	1.40	1.40	
三温糖	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
なたね油	3.00	3.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉のゆず香和え ほうれん草とえのきの煮浸し

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
なめこ(冷凍)	20.00	20.00	
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
みそ(赤)	10.00	10.00	大豆
みそ(白)	3.00	3.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豚肉(もも・角切)	60.00	60.00	豚肉
でん粉(じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
清酒	2.50	2.50	
ゆず果汁(冷凍)	3.00	3.00	
ほうれんそう(冷凍)	30.00	30.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
だしのもと	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6月5日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 ぶりの照り焼き きんぴられんこん

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)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だしのもと	1.00	1.00	
なたね油	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
ぶりの照り焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
れんこん水煮(いちょう切り)	25.00	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
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6月6日 木曜日

<献立名> 長崎ちゃんぽん 牛乳 ぎょうざ ミニトマト

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)	12.00	12.00	
はくさい(生)	26.60	25.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
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	0.40	0.40	小麦、大豆
オイスターソース	3.00	3.00	
豚骨ラーメンスープ(レトルト)	11.00	11.00	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	20.00	20.00	大豆
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

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6月7日 金曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 彩りソテー 米粉のブルーベリークレープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	100.00	100.00	
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)	55.56	50.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
カレーフレーク	16.00	16.00	小麦
たまねぎ(スライス・冷凍)	10.00	10.00	大豆
トマトケチャップ	3.00	3.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
こしょう(白)	0.01	0.01	
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
ガラムマサラ(粉末)	0.01	0.01	
なたね油	0.50	0.50	
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ(生)	35.29	30.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
小松菜(冷凍)	10.00	10.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
米粉クレープ(ブルーベリー・冷凍)	1個	35.00	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6月10日月曜日

<献立名> マーブル食パン 牛乳 むさしのシチュー コーンフライ 三色ソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
マーブル食パン(ココア)	1個	70.00	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
ブロッコリー(冷凍)	15.00	15.00	
さつまいも(角切り)	35.00	35.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
コンソメのもと	1.10	1.10	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.05	0.05	
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	60.00	60.00	乳
水	80.00	80.00	
コーンフライ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 ジャンボしゅうまい もやしナムル

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)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・こま)	28.00	28.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
たけのこ(レトルト)	15.00	15.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
とうがらし	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	8.50	8.50	小麦、大豆
三温糖	0.60	0.60	
ごま油	0.60	0.60	ごま
でん粉(じゃがいも)	2.20	2.20	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.50	0.50	
水	40.00	40.00	
しゅうまい(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、豚肉
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	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6月12日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 生姜風味のすまし汁 鶏肉のカレーから揚げ ほうれん草とツナの炒め物

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
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
かまぼこ(冷凍)	18.00	18.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
えのきたけ(バラカット)	12.00	12.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
鶏もも(皮つき)	2個	50.00	鶏肉
にんにく(生)	0.22	0.20	
清酒	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
カレー粉	0.20	0.20	
でん粉(じゃがいも)	10.00	10.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
ライトツナ(水煮・レトルト)	15.00	15.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
たまねぎ(生)	8.51	8.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
なたね油	0.50	0.50	

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6月13日 木曜日

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト ブロッコリー 埼玉県産みかんゼリー

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)	1個	100.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	18.00	18.00	鶏肉
油揚げ(カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
さといも(いちょう)	16.00	16.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
だしのもと	1.30	1.30	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
清酒	1.30	1.30	
食塩	0.60	0.60	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(乱切り)	60.00	60.00	
小麦粉	2.60	2.60	小麦
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	0.90	0.90	小麦、大豆
みそ(白)	3.30	3.30	大豆
三温糖	2.80	2.80	
清酒	0.70	0.70	
みりん(本みりん)	0.70	0.70	
水	2.00	2.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
ごまドレッシング(調理用)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま
寄居町みかんゼリー(冷凍)	1個	40.00	

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6月14日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 さつまいも さばの辛味焼き 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
鶏むねこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
さつまいも(角切り)	25.00	25.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さけ、さば、ごま
なたね油	0.10	0.10	
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
はくさい(生)	26.60	25.00	
あおさ(粉末)	0.08	0.08	
かつお節(碎片)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	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6月17日月曜日

<献立名> バターロール 牛乳 オニオンスープ ポークソテー トマトソース 青菜のソテー

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
ショルダーベーコン(短冊)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	25.77	25.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	20.00	20.00	大豆
オリーブ油	0.35	0.35	
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
パセリ(乾)	0.02	0.02	
水	160.00	160.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.02	0.02	
なたね油	0.10	0.10	
にんにく(生)	0.33	0.30	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
エリンギ(冷凍)	3.00	3.00	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
なたね油	0.30	0.30	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
水	3.00	3.00	
小松菜(冷凍)	35.00	35.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
プレスハム(短冊)	5.00	5.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.02	0.02	

<献立名> かてめし 牛乳 まゆ玉汁 ゼリーフライ

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(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
だいこん(生)	16.67	15.00	
ごぼう(ささがき)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
ごま油	0.30	0.30	ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
まゆ玉だんご(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
ほうれんそう(冷凍)	20.00	20.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ゼリーフライ(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(ボトル)	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6月21日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ スタミナ焼肉 フルーツ杏仁プリン

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
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
トック	35.00	35.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
干しいたけ(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	0.30	0.30	
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	145.00	145.00	
豚肉(もも・こま)	40.00	40.00	豚肉
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.22	0.20	
なたね油	0.60	0.60	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にら(生)	3.16	3.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
みそ(白)	3.00	3.00	大豆
みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
三温糖	2.20	2.20	
清酒	2.00	2.00	
ごま・いり(白)	0.40	0.40	ごま
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
フルーツ杏仁プリン(冷凍)	1個	40.00	大豆、もも、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6月24日月曜日

<献立名> はちみつパン 牛乳 コーヒー飲料 ミネストローネ メンチカツ 小松菜とウインナーのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (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
コーヒー飲料	1個	12.50	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
ショルダーベーコン(短冊)	8.00	8.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
パプリカ(黄)	3.33	3.00	
トマトピューレ	8.00	8.00	
トマト(カット)	15.00	15.00	
パンプキンペースト(冷凍)	12.00	12.00	
白いんげん(レトルト)	10.00	10.00	
マカロニ(シェル・乾)	5.00	5.00	小麦
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
オリーブ油	1.00	1.00	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
水	125.00	125.00	
メンチカツ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
小松菜(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ウインナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.02	0.02	

<献立名> ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ汁 和風おろしハンバーグ こんにゃくの炒め煮

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
さといも (いちょう)	25.00	25.00	
だいこん (生)	27.78	25.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
大豆 (冷凍)	4.00	4.00	大豆
さつまあげ (冷凍)	5.00	5.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
干ししいたけ (スライス)	0.30	0.30	
すりごま (白)	1.50	1.50	ごま
だしのもと	1.00	1.00	
みそ (白)	12.00	12.00	大豆
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	140.00	140.00	
ハンバーグ (冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.10	0.10	
大根おろし (冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.60	1.60	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
豚肉 (もも・こま)	18.00	18.00	豚肉
板こんにゃく	25.00	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
さやえんどう (冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のねぎみそ焼き 厚揚げの煮物

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
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
板こんにゃく	12.00	12.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
水	150.00	150.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	鶏肉
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
絹厚揚げ(冷凍)	35.00	35.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
こいくちしょうゆ	2.70	2.70	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
清酒	0.80	0.80	
だしのもと	0.50	0.50	

<献立名> むさしのうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら いんげんのごま和え

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)	15.00	15.00	豚肉
油揚げ(カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも(カット)	2個	60.00	
小麦粉	6.00	6.00	小麦
水	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
いんげん(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
すりごま(白)	1.00	1.00	ごま
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	

<献立名> ごはん 牛乳 せんべい汁 豚肉のしょうが焼き 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
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
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
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
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	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
なたね油	0.10	0.10	
切り干し大根	6.00	6.00	
さつまあげ(冷凍)	6.00	6.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.20	0.20	
水	10.00	10.00	