

センター調理小学校 (元郷学校給食センターB献立)

献立実施校

芝南小
芝小

青木北小
芝中央小

戸塚東小

芝樋ノ爪小

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「きゅばらん」

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、記載しておりません。
- 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お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「きゅぽらん」

センター調理小学校（元郷センターB献立）

6月分献立の栄養価

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 いかのサラサ揚げ 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 (低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	5.00	5.00	豚肉
ごぼう（半月）	5.00	5.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
だいこん（生）	11.11	10.00	
じゃがいも（生）	16.67	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
大豆（冷凍）	18.00	18.00	大豆
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	
いか（切り身・冷凍）	1個	40.00	いか
三温糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.60	1.60	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	7.00	7.00	
カレー粉	0.40	0.40	
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
れんこん水煮（いちょう切り）	20.00	20.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
鶏むねひき肉（皮つき）	5.00	5.00	鶏肉
ごま・いり（白）	1.00	1.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
水	5.00	5.00	

<献立名> ごはん 牛乳 いも団子汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの煮物

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米			
(低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)	30.00	30.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
こまつな(生)	11.76	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	40.00	豚肉
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
なたね油	0.10	0.10	
ひじき	2.00	2.00	
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 むさしのシチュー コーンフライ 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
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
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
ブロックリー(冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.10	0.10	
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	50.00	50.00	乳
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.03	0.03	
水	65.00	65.00	
コーンフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
キャベツ(生)	21.18	18.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
プレスハム(短冊)	8.00	8.00	豚肉
きゅうり(生)	10.20	10.00	
オリーブ油	2.50	2.50	
穀物酢	1.20	1.20	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
三温糖	0.40	0.40	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 中華風野菜炒め

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備 考
精米・強化米			
(低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	110.00	110.00	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)	8.33	5.00	
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)	4.00	4.00	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	2.50	2.50	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)	2.00	2.00	
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	
ポークしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、豚肉
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
プレスハム(短冊)	8.00	8.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
ごま油	0.30	0.30	ごま

<献立名> むさしのうどん 牛乳 狹山茶風味のししゃもフライ ミニトマト

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
豚肉（もも・こま）	18.00	18.00	豚肉
油揚げ（カット・冷凍）	6.00	6.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
さといも（いちょう）	20.00	20.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
干ししいたけ（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	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
子持ちししゃも狭山茶フライ（冷凍）	2個	40.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
ミニトマト（生）	2個	21.56	

<献立名> こぎつね寿司 牛乳 せんべい汁 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
酢めし	(低)	60.00	60.00
	(中)	70.00	70.00
	(高)	80.00	80.00
油揚げ(カット・冷凍)	15.00	15.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
さやえんどう(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.20	1.20	
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)	6.00	6.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
干しきいたけ(スライス)	0.80	0.80	
せんべい(碎き)	5.00	5.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
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	0.40	0.40	
水	150.00	150.00	
さけ切り身(冷凍)	1個	40.00	さけ
みそ(白)	2.40	2.40	大豆
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	8.00	8.00	大豆
穀物酢	1.40	1.40	

<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 (低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	
かまぼこ(冷凍)	12.00	12.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
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(皮なし)	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)	9.00	9.00	
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)	12.00	12.00	
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	

<献立名> はちみつパン 牛乳 ラビオリスープ 豆乳かぼちゃグラタン イタリアンサラダ

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(1コ取り) (高)	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)	15.00	15.00	小麦、豚肉
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
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
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	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
豆乳かぼちゃグラタン(冷凍)	1個	40.00	大豆
なたね油	0.10	0.10	
キャベツ(生)	21.18	18.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
きゅうり(生)	8.16	8.00	
プレスハム(短冊)	6.00	6.00	豚肉
イタリアンドレッシング(調理用)	6.00	6.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 トック入リスープ 豚キムチ炒め 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
精米・強化米			
(低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
トック	30.00	30.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
えのきたけ（バラカット）	4.00	4.00	
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ながねぎ（生）	6.67	4.00	
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）	35.00	35.00	豚肉
キムチ（ノンアレルギー・冷凍）	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
キャベツ（生）	41.18	35.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にら（生）	5.26	5.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
しょうが（生）	0.25	0.20	
にんにく（生）	0.22	0.20	
みそ（赤）	5.50	5.50	大豆
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	0.55	0.55	
清酒	1.60	1.60	
ごま油	0.60	0.60	ごま
寄居町みかんゼリー（冷凍）	1個	40.00	

<献立名> ミートソーススパゲティ 牛乳 たこナゲット ブロッコリー

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん (低)	1個	60.00	小麦
ソフトめん (中)	1個	70.00	小麦
ソフトめん (高)	1個	80.00	小麦
豚肉（もも・ひき）	25.00	25.00	豚肉
にんじん（生）	36.08	35.00	
たまねぎ（生）	53.19	50.00	
たまねぎ（スライス・冷凍）	7.00	7.00	大豆
エリンギ（冷凍）	8.00	8.00	
にんにく（生）	0.33	0.30	
オリーブ油	0.50	0.50	
トマトケチャップ	24.00	24.00	
中濃ソース	3.90	3.90	
ハヤシルウ	7.00	7.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	1.00	1.00	
こしょう（白）	0.03	0.03	
食塩	0.10	0.10	
水	60.00	60.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たこナゲット（冷凍）	2個	40.00	小麦、大豆、いか
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
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

<献立名> かてめし 牛乳 彩の国汁 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	(低)	60.00	60.00
	(中)	70.00	70.00
	(高)	80.00	80.00
だいこん(生)		22.22	20.00
ごぼう(ささがき)		10.00	10.00
にんじん(生)		10.31	10.00
干ししいたけ(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		0.20	0.20
だしのもと		0.50	0.50
水		5.00	5.00
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)		12.00	12.00 豚肉
はくさい(生)		21.28	20.00
にんじん(生)		12.37	12.00
こまつな(生)		14.12	12.00
さといも(いちょう)		15.00	15.00
ながねぎ(生)		16.67	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		0.90	0.90
水		140.00	140.00
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

<献立名> ガパオライス 牛乳 わかめスープ 鶏肉の韓国風照り焼き

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低)	60.00	60.00
	(中)	70.00	70.00
	(高)	80.00	80.00
豚肉（もも・ひき）		25.00	25.00
にんにく（生）		0.22	0.20
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
オイスターソース		2.00	2.00
こいくちしょうゆ		1.50	1.50
ナンプラー		0.10	0.10
清酒		0.50	0.50
三温糖		0.20	0.20
食塩		0.10	0.10
こしょう（白）		0.01	0.01
なたね油		0.30	0.30
牛乳		1個 206.00	乳
カットわかめ		1.00	1.00
たまねぎ（生）		26.60	25.00
にんじん（生）		15.46	15.00
ながねぎ（生）		16.67	10.00
かまぼこ（冷凍）		10.00	10.00
中華スープのもと		1.00	1.00
食塩		0.20	0.20
こしょう（白）		0.02	0.02
こいくちしょうゆ		3.00	3.00
ごま油		0.30	0.30
水		160.00	160.00
鶏もも（皮つき）		1個 50.00	鶏肉
にんにく（生）		0.11	0.10
コチュジャン		1.20	1.20
こいくちしょうゆ		4.00	4.00
清酒		0.50	0.50
みりん（本みりん）		0.50	0.50
三温糖		1.00	1.00
ごま・いり（白）		0.50	0.50
ごま油		0.30	0.30

<献立名> バターロール 牛乳 オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも

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
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	0.60	0.60	
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
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	
たまねぎ (生)	8.51	8.00	
エリンギ (冷凍)	5.00	5.00	
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	
なたね油	0.20	0.20	
水	3.00	3.00	
じゃがいも (生)	55.56	50.00	
パセリ (葉・生)	0.33	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 まゆ玉汁 いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ

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	
牛乳	1個	206.00	乳
まゆ玉だんご(冷凍)	30.00	30.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
ごぼう(ささがき)	15.00	15.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
きゅうり(生)	7.14	7.00	
プレスハム(短冊)	4.00	4.00	豚肉
三温糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
穀物酢	1.00	1.00	
すりごま(白)	0.60	0.60	ごま
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	4.00	4.00	大豆

<献立名> おつきりこみ 牛乳 みそポテト さくらんぼ

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)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
さといも(いちょう)	25.00	25.00	
こまつな(生)	9.41	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干ししいたけ(スライス)	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	11.00	11.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(乱切り)	55.00	55.00	
小麦粉	2.40	2.40	小麦
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	1.10	1.10	小麦、大豆
みそ(白)	4.40	4.40	大豆
三温糖	3.30	3.30	
清酒	0.70	0.70	
みりん(本みりん)	0.70	0.70	
水	2.20	2.20	
さくらんぼ(生)	2個	12.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 花野菜のサラダ 米粉のいちごクレープ

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	(低)	60.00	60.00
	(中)	70.00	70.00
	(高)	80.00	80.00
豚肉（もも・こま）	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
たまねぎ（スライス・冷凍）	10.00	10.00	大豆
にんじん（生）	20.62	20.00	
じゃがいも（生）	44.44	40.00	
しょうが（生）	1.00	0.80	
にんにく（生）	0.54	0.50	
鶏レバーペースト	0.50	0.50	鶏肉
カレーフレーク	14.00	14.00	小麦
トマトケチャップ	3.00	3.00	
中濃ソース	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
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	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー（冷凍）	25.00	25.00	
カリフラワー（冷凍）	25.00	25.00	
たまねぎドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご
米粉クレープ（いちご・冷凍）	1個	35.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 豚肉のゆず香和え 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	(低)	60.00	60.00
	(中)	70.00	70.00
	(高)	80.00	80.00
牛乳		1個	206.00 乳
じゃがいも(生)		22.22	20.00
だいこん(生)		13.33	12.00
にんじん(生)		12.37	12.00
豆腐(木綿)		20.00	20.00 大豆
たまねぎ(生)		10.64	10.00
こまつな(生)		11.76	10.00
みそ(白)		12.00	12.00 大豆
だしのもと		1.00	1.00
水		140.00	140.00
豚肉(もも・角切)		50.00	50.00 豚肉
でん粉(じゃがいも)		5.00	5.00
なたね油(揚油)		5.00	5.00
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		1.40	1.40
ゆず果汁(冷凍)		1.70	1.70
ほうれんそう(冷凍)		20.00	20.00
はくさい(生)		26.60	25.00
あおさ(粉末)		0.01	0.01
かつお節(碎片)		0.50	0.50
こいくちしょうゆ		2.20	2.20 小麦、大豆

<献立名> 黒パン 牛乳 野菜スープ ウィンナーの香味揚げ チリコンカン

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
黒パン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
黒パン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
じゃがいも（生）	27.78	25.00	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう（白）	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	140.00	140.00	
ウィンナーソーセージFe入り	2個	30.00	豚肉
小麦粉	2.50	2.50	小麦
ごま・いり（黒）	0.20	0.20	ごま
カレー粉	0.05	0.05	
水	2.50	2.50	
なたね油（揚油）	3.00	3.00	
大豆（冷凍）	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	4.00	4.00	
豚肉（もも・ひき）	15.00	15.00	豚肉
にんにく（生）	0.22	0.20	
しょうが（生）	0.25	0.20	
オリーブ油	1.00	1.00	
トマトピューレ	12.00	12.00	
トマトケチャップ	6.00	6.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
チリパウダー	0.08	0.08	
三温糖	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの辛味焼き 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			
(低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
水	130.00	130.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、さば、ごま、りんご
なたね油	0.10	0.10	
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	豚肉
板こんにゃく	28.00	28.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆

<献立名> たんたんめん 牛乳 ぎょうざ エリンギの炒め物

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・ひき)	20.00	20.00	豚肉
チンゲンサイ (生)	11.76	10.00	
えのきたけ (バラカット)	8.00	8.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
ねりごま	10.00	10.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
みそ (赤)	6.50	6.50	大豆
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
黒ソース (冷凍)	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トウバンジャン	0.10	0.10	
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.03	0.03	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
エリンギ (しなちくカット)	20.00	20.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
ショルダーベーコン (短冊)	6.00	6.00	豚肉
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
オイスターソース	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	
なたね油	0.30	0.30	