

# 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

9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、マカダミアナッツ、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。
- 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 $\mu\text{g/ml}$ の濃度レベル又は数 $\mu\text{g/mg}$ 含有レベルに満たない食品についても、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

9 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)
9 - 3	五目ラーメン 牛乳 春巻 なし	635	21.7	24.8	84.0	264	55	5.3	1.7	200	0.35	0.41	14	4.0	3.3	261.38	282.29
9 - 4	夏野菜のカレー 牛乳 フルーツカクテル	655	19.4	14.0	106.0	317	59	1.7	2.6	167	0.64	0.42	22	6.4	1.4	277.33	299.52
9 - 5	キムチチャーハン 牛乳 トック 冷凍みかん	577	21.8	13.9	87.3	268	58	1.1	2.0	287	0.59	0.48	45	2.6	2.1	260.35	281.18
9 - 6	黒パン 牛乳 フライドチキン たまごとレタスとトマトのスープ	563	27.1	22.5	60.4	282	57	1.4	2.7	128	0.30	0.54	14	3.5	2.4	275.28	297.30
9 - 9	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 わかめスープ	562	24.9	18.7	69.1	279	65	1.2	2.8	221	0.90	0.46	9	2.1	2.9	249.24	269.18
9 - 10	肉吸い風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	636	29.0	21.5	82.1	301	72	1.3	2.2	139	0.56	0.45	3	2.8	3.5	255.27	275.69
9 - 11	とり五目ごはん 牛乳 にぎすの米粉揚げ とうがんのみそ汁	596	24.8	20.2	69.8	330	81	1.2	2.2	230	0.43	0.50	13	2.4	2.8	254.97	275.37
9 - 12	ねぎ塩豚丼 牛乳 かきたま汁	573	24.4	20.4	68.5	277	63	1.5	3.1	231	0.83	0.56	12	1.9	2.4	229.75	248.13
9 - 13	子供パン 牛乳 ホワイトフィッシュ ボイルキャベツ 白花豆のスープ	594	24.4	21.6	77.4	525	79	1.6	2.1	112	0.26	0.46	21	6.0	2.6	270.24	291.86
9 - 17	コーンラーメン 牛乳 ぎょうざ お月見ゼリー	622	24.3	19.3	79.8	286	74	2.2	7.1	199	0.46	0.44	40	6.4	3.1	287.33	310.32
9 - 18	カレーピラフ 牛乳 ニョッキの豆乳クリームスープ 冷凍みかん	615	21.3	19.9	76.4	278	78	2.9	2.6	326	0.65	0.46	36	3.3	2.7	239.99	259.19
9 - 19	ごはん 牛乳 さばの辛味焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	703	30.0	28.2	77.3	393	106	1.9	3.1	182	0.67	0.61	6	3.2	2.7	319.35	344.90
9 - 20	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ	604	26.9	23.2	74.7	280	77	2.3	2.3	229	0.65	0.50	18	9.6	2.2	217.69	235.11
9 - 24	わかめうどん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう	586	20.0	18.6	87.4	308	71	1.5	1.6	100	0.25	0.40	19	5.3	2.0	244.93	264.52
9 - 25	ごはん 牛乳 マーボーどうふ わんたんスープ プルーン(生)	552	21.8	13.6	82.1	403	104	1.4	2.6	239	0.67	0.46	9	2.7	3.1	276.96	299.12
9 - 26	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き もやしの炒め煮 豚汁	642	27.0	23.3	74.4	363	85	1.6	2.8	219	0.64	0.56	11	2.5	3.0	328.44	354.72
9 - 27	セルフドッグ 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	611	24.4	28.4	61.9	376	50	7.5	2.5	170	0.49	0.61	14	3.2	3.3	278.44	300.72
9 - 30	ごはん 牛乳 チンジャオロースー タンファタン	564	28.3	16.4	73.0	265	71	1.6	3.3	162	0.92	0.58	17	3.2	2.6	306.24	330.74
	合 計	10890	441.5	368.5	1391.6	5795	1305	39.2	49.3	3541	10.26	8.90	323	71.1	48.1	4833.18	5219.86
	平 均	605	24.5	20.5	77.3	322	73	2.2	2.7	197	0.57	0.49	18	4.0	2.7	268.51	289.99
	(動物性)			(13.5)	(15.1)												
	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	113		92	146	73	135	99	143	123	72	89	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> 五目ラーメン 牛乳 春巻 なし

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
春巻 (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
日本なし (生)	1/6個	38.25	

<献立名> 夏野菜のカレー 牛乳 フルーツカクテル

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)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
トマト(生)	10.31	10.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
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	3.00	3.00	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	90.00	90.00	
なす(生)	16.67	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
牛乳	1個	206.00	乳
ミックスフルーツ	60.00	60.00	りんご、もも
寒天 ダイスカット レトルト	15.00	15.00	
ナタデココ	10.00	10.00	
カットゼリー(ぶどう・冷凍)	15.00	15.00	
上白糖	6.00	6.00	
レモン汁(国産・冷凍)	1.00	1.00	
水	30.00	30.00	

<献立名> キムチチャーハン 牛乳 トック 冷凍みかん

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	
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
トック	30.00	30.00	
豚肉(もも・せん切り)	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	
冷凍みかん	1個	70.00	

<献立名> 黒パン 牛乳 フライドチキン 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
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
鶏もも一口大 (皮なし)	60.00	60.00	鶏肉
フライドチキンスパイス	0.70	0.70	
食塩	0.30	0.30	
小麦粉	1.00	1.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	3.00	3.00	
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	
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> ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 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	(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(ロース・スライス)	30.00	30.00	豚肉
豚肉(もも・スライス)	30.00	30.00	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
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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	
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)	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> 肉吸い風うどん 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
豚肉 (もも・こま)	35.00	35.00	豚肉
豆腐 (冷凍)	20.00	20.00	大豆
にんじん (生)	8.25	8.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.80	0.80	
清酒	2.00	2.00	
食塩	0.80	0.80	
だしのもと	1.00	1.00	
うすくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ (4分の1カット・冷凍)	1.8個	45.00	小麦、大豆
水	13.00	13.00	
小麦粉	11.00	11.00	小麦
あおさ (粉末)	0.20	0.20	
食塩	0.10	0.10	
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> とり五目ごはん 牛乳 にぎすの米粉揚げ とうがンのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考	
精米・強化米(白)	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
ニギス磯辺米粉フライ(冷凍)	1.4個	35.00	【にぎすの米粉揚げ】 1～4年生 1個 5～6年生 2個	
なたね油(揚油)	4.00	4.00		
とうがん(生)	28.57	20.00	大豆	
たまねぎ(生)	15.96	15.00		
にんじん(生)	7.22	7.00		
さやいんげん(生)	5.15	5.00		
油揚げ	7.00	7.00		
みそ(白)	6.00	6.00		
みそ(赤)	6.00	6.00		
だしのもと	1.00	1.00		
水	150.00	150.00		

<献立名> ねぎ塩豚丼 牛乳 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	(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
豚肉 (ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
もやし (生)	30.00	30.00	
ながねぎ (生)	20.00	12.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.40	0.40	
清酒	2.00	2.00	
食塩	0.70	0.70	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
レモン汁 (国産・冷凍)	1.00	1.00	
でん粉 (じゃがいも)	1.00	1.00	
水	2.00	2.00	
ごま・生 (白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	12.77	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	小麦、大豆
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> 子供パン 牛乳 ホワイトフィッシュ ボイルキャベツ 白花豆のスープ

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
たらポーションフライ (冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
中濃ソース	6.00	6.00	
キャベツ (生)	47.06	40.00	
白花豆 (ペースト・冷凍)	50.00	50.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
食塩	0.60	0.60	
こしょう (白)	0.04	0.04	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
有塩バター	1.00	1.00	乳
なたね油	1.00	1.00	
小麦粉	2.00	2.00	小麦
牛乳 (調理用)	40.00	40.00	乳
水	70.00	70.00	
生クリーム	1.00	1.00	乳
こねぎ (茎葉, 生)	3.33	3.00	

<献立名> コーンラーメン 牛乳 ぎょうざ お月見ゼリー

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)	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	
有塩バター	1.00	1.00	乳
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2.4個	48.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
			【ぎょうざ】 1～4年生 2個 5～6年生 3個
月見ゼリー (冷凍)	1個	45.00	りんご

給食日誌

令和6年9月18日水曜日

<献立名> カレーピラフ 牛乳 ニョッキの豆乳クリームスープ 冷凍みかん

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	
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
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	
なたね油	1.00	1.00	
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
カレー粉	0.60	0.60	
水	80.00	80.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ポテトニョッキ(冷凍)	20.00	20.00	小麦
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
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
豆乳	60.00	60.00	大豆
水	60.00	60.00	
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	
冷凍みかん	1個	70.00	

給食日誌

令和6年9月19日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 さばの辛味焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁

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
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば、りんご、ごま
切り干し大根	8.00	8.00	
豚肉(もも・こま)	8.00	8.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.50	4.50	小麦、大豆
水	10.00	10.00	
なす(生)	11.11	10.00	
豆腐(冷凍)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ

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
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
大豆(乾)	13.00	13.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
マッシュルーム(レトルト)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
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
トマトケチャップ	15.00	15.00	
ウスターソース	0.70	0.70	
水	35.00	35.00	



<献立名> わかめうどん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう

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 (皮つき)	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)	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (角切り)	50.00	50.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
大豆 (冷凍)	15.00	15.00	大豆
なたね油 (揚油)	1.00	1.00	
上白糖	1.00	1.00	
黒とう	4.00	4.00	
食塩	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーどうふ わんたんスープ プルーン(生)

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・ひき)	16.00	16.00	豚肉
豆腐(冷凍)	80.00	80.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
干ししいたけ	0.80	0.80	
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	0.40	0.40	
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)	4.00	4.00	小麦、大豆
みそ(赤)	2.40	2.40	大豆
トウバンジャン	0.16	0.16	
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
水	20.00	20.00	
ラー油	0.08	0.08	大豆、ごま
ごま油	0.40	0.40	ごま
鶏ももこま(皮つき)	7.00	7.00	鶏肉
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
もやし(生)	5.00	5.00	
ウェーブわんたん	5.00	5.00	小麦
食塩	0.70	0.70	
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	140.00	140.00	
ほうれんそう(冷凍)	5.00	5.00	
プルーン(生)	1個	30.00	

給食日誌

令和6年9月26日木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 さんまのかば焼き もやしの炒め煮 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	(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
さんま(でん粉付き・冷凍)	1.9個	38.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
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
水	0.75	0.75	
			【さんまのかば焼き】 1年生 1個 2~6年生 2個
もやし(生)	35.00	35.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.15	0.15	
だしのもと	0.20	0.20	
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
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(冷凍)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	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> セルフドッグ 牛乳 野菜スープ ヨーグルト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロールコッペ スライス (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
バターロールコッペ スライス (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
バターロールコッペ スライス (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
フランクフルトソーセージ (Fe)	1個	50.00	豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
水	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま (皮つき)	5.00	5.00	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	
ヨーグルト (冷蔵)	1個	70.00	乳、大豆
【アレルギー代替食】			
ぶどうゼリー	1個	70.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 チンジャオロースー タンファタン

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・せん切り)	55.00	55.00	豚肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
ながねぎ (生)	3.33	2.00	
しょうが (生)	0.63	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
たけのこ (水煮・せん切り)	30.00	30.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	1.00	1.00	
上白糖	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
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)	0.50	0.50	小麦、大豆
オイスターソース	1.00	1.00	小麦、大豆
チンジャオロースのもと	2.00	2.00	小麦、大豆、鶏肉、りんご
青ピーマン (生)	17.65	15.00	
鶏ももこま (皮つき)	5.00	5.00	鶏肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
ホールコーン (冷凍)	15.00	15.00	
クリームコーン (冷凍)	8.00	8.00	
カットわかめ	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
でん粉 (じゃがいも)	1.50	1.50	
水	130.00	130.00	
鶏卵. 全卵 (生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう (冷凍)	7.00	7.00	