

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

10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

10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) |
|---------|-------------------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|-------|------|---------|---------|
| 10 - 1 | みそラーメン 牛乳 大学いも | 665 | 23.1 | 19.9 | 102.3 | 321 | 68 | 1.5 | 2.0 | 225 | 0.44 | 0.43 | 27 | 5.3 | 3.5 | 235.29 | 254.11 |
| 10 - 2 | ハヤシライス 牛乳 フルーツカクテル | 638 | 19.7 | 14.3 | 106.7 | 251 | 61 | 1.6 | 2.8 | 235 | 0.77 | 0.44 | 17 | 6.4 | 2.4 | 276.71 | 298.85 |
| 10 - 3 | 昆布ごはん 牛乳 厚焼きたまご けんちん汁 | 596 | 25.3 | 19.0 | 75.7 | 351 | 101 | 2.3 | 2.6 | 259 | 0.52 | 0.52 | 10 | 3.4 | 2.9 | 232.19 | 250.77 |
| 10 - 4 | フラワーロール 牛乳 ポテトグラタン ソーセージとキャベツのスープ | 636 | 22.7 | 27.0 | 74.7 | 331 | 57 | 1.7 | 2.0 | 186 | 0.34 | 0.48 | 29 | 7.5 | 3.2 | 223.09 | 240.94 |
| 10 - 7 | ごはん 牛乳 ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ | 623 | 25.1 | 19.9 | 81.8 | 265 | 70 | 1.3 | 3.1 | 163 | 0.50 | 0.50 | 13 | 2.7 | 3.0 | 284.30 | 307.04 |
| 10 - 8 | もやしラーメン 牛乳 春巻 ぶどう | 638 | 22.3 | 25.3 | 82.5 | 266 | 56 | 5.5 | 1.9 | 212 | 0.35 | 0.42 | 12 | 3.9 | 3.5 | 317.40 | 342.79 |
| 10 - 9 | 豚肉と小松菜のごはん 牛乳 みそ汁 | 587 | 21.5 | 23.8 | 69.0 | 326 | 81 | 2.0 | 2.5 | 172 | 0.62 | 0.47 | 19 | 4.7 | 2.5 | 200.24 | 216.26 |
| 10 - 10 | キャロットドリア 牛乳 ベーコンスープ ブルーベリーゼリー | 618 | 21.7 | 20.6 | 83.6 | 354 | 58 | 2.5 | 2.5 | 262 | 0.51 | 0.53 | 62 | 2.7 | 2.7 | 314.43 | 339.58 |
| 10 - 11 | 子供パン 牛乳 こまい(白身魚)フライ ボイルキャベツ ミネストローネ | 610 | 22.4 | 22.5 | 78.3 | 310 | 65 | 1.3 | 2.1 | 168 | 0.30 | 0.45 | 35 | 5.9 | 3.1 | 263.30 | 284.36 |
| 10 - 15 | 肉なんばん 牛乳 大豆しゃりしゃり揚げ | 596 | 26.1 | 21.1 | 76.7 | 352 | 81 | 1.8 | 2.6 | 157 | 0.45 | 0.44 | 12 | 5.3 | 3.3 | 222.29 | 240.07 |
| 10 - 16 | くりごはん 牛乳 ししゃもの天ぶら 玄米団子汁 | 640 | 22.4 | 19.4 | 90.3 | 346 | 90 | 1.6 | 2.4 | 208 | 0.47 | 0.48 | 15 | 3.2 | 3.0 | 360.19 | 389.01 |
| 10 - 17 | ごはん 牛乳 肉野菜炒め 中華風コーンスープ | 613 | 25.4 | 19.9 | 80.1 | 280 | 72 | 1.8 | 3.3 | 259 | 0.81 | 0.57 | 25 | 3.9 | 2.7 | 256.92 | 277.47 |
| 10 - 18 | 揚げパン(きなこ) 牛乳 ポトフ みかん | 608 | 21.7 | 25.7 | 76.7 | 291 | 66 | 3.0 | 2.0 | 259 | 0.49 | 0.48 | 57 | 8.9 | 2.2 | 223.33 | 241.20 |
| 10 - 21 | ごはん 牛乳 四川どうふ ポークしゅうまい | 608 | 30.1 | 17.3 | 81.3 | 343 | 116 | 2.6 | 3.4 | 227 | 0.89 | 0.50 | 6 | 3.6 | 2.4 | 266.12 | 287.41 |
| 10 - 22 | きつねうどん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ | 597 | 27.5 | 21.5 | 75.0 | 343 | 73 | 1.3 | 1.7 | 225 | 0.24 | 0.65 | 7 | 3.8 | 3.4 | 290.53 | 313.77 |
| 10 - 23 | 秋の実りカレー 牛乳 もやしとコーンのソテー | 622 | 22.1 | 15.1 | 90.8 | 346 | 60 | 1.7 | 2.6 | 314 | 0.53 | 0.49 | 23 | 4.4 | 2.1 | 230.82 | 249.29 |
| 10 - 24 | キムタクごはん 牛乳 いわしフライ かきたま汁 | 618 | 24.8 | 20.0 | 79.8 | 341 | 67 | 1.9 | 3.1 | 236 | 0.73 | 0.59 | 11 | 2.5 | 2.8 | 263.64 | 284.73 |
| 10 - 25 | バターロール 牛乳 ハンバーグステーキ こふきいも 野菜スープ | 637 | 24.7 | 24.8 | 78.2 | 288 | 68 | 3.9 | 2.4 | 169 | 0.38 | 0.49 | 35 | 9.2 | 3.7 | 239.27 | 258.41 |
| 10 - 28 | とりそぼろごはん 牛乳 豚汁 | 603 | 28.0 | 18.6 | 77.1 | 297 | 78 | 1.5 | 3.1 | 240 | 0.68 | 0.49 | 8 | 2.4 | 2.6 | 249.09 | 269.02 |
| 10 - 29 | 上海焼きそば 牛乳 ぎょうざ ヨーグルト | 598 | 28.2 | 21.5 | 62.7 | 476 | 87 | 1.2 | 8.0 | 208 | 0.46 | 0.60 | 22 | 4.0 | 2.7 | 279.07 | 301.40 |
| 10 - 30 | ごはん 牛乳 さんまの塩焼き れんこんとひじきのきんぴら さつま汁 | 670 | 28.4 | 23.1 | 83.7 | 474 | 88 | 2.9 | 4.0 | 236 | 0.48 | 0.52 | 22 | 3.9 | 2.7 | 364.37 | 393.52 |
| 10 - 31 | ふわとろオムライス 牛乳 かぼちゃの豆乳クリームスープ | 614 | 22.3 | 21.6 | 78.7 | 272 | 73 | 1.6 | 2.6 | 251 | 0.50 | 0.59 | 25 | 4.7 | 2.6 | 243.92 | 263.43 |
| | 合計 | 13635 | 535.5 | 461.9 | 1785.7 | 7224 | 1636 | 46.5 | 62.7 | 4871 | 11.46 | 11.13 | 492 | 102.3 | 63.0 | 5836.51 | 6303.43 |
| | 平均 | 620 | 24.3 | 21.0 | 81.2 | 328 | 74 | 2.1 | 2.9 | 221 | 0.52 | 0.51 | 22 | 4.7 | 2.9 | 265.30 | 286.52 |
| | (動物性) | | (12.3) | (14.7) | | | | | | | | | | | | | |
| | 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(%) | 95 | 91 | 116 | | 94 | 148 | 70 | 145 | 111 | 130 | 128 | 88 | 104 | 145 | | |
| | 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> みそラーメン 牛乳 大学いも

| 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 |
| にんじん (生) | 15.46 | 15.00 | |
| もやし (生) | 30.00 | 30.00 | |
| ながねぎ (生) | 13.33 | 8.00 | |
| にんにく (生) | 0.54 | 0.50 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 中華スープのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| みそ (白) | 17.00 | 17.00 | 大豆 |
| みそ (赤) | 2.00 | 2.00 | 大豆 |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |
| ほうれんそう (冷凍) | 8.00 | 8.00 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| さつまいも (生) | 71.43 | 70.00 | |
| なたね油 (揚油) | 7.00 | 7.00 | |
| 上白糖 | 7.00 | 7.00 | |
| 水あめ | 3.50 | 3.50 | |
| こいくちしょうゆ (丸大豆) | 1.20 | 1.20 | 小麦、大豆 |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |
| ごま・生 (黒) | 1.20 | 1.20 | ごま |

<献立名> ハヤシライス 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 |
|----------------|--------------|---------------|----------|
| 精米・強化米 | (低) 60.00 | 60.00 | |
| | (中) 70.00 | 70.00 | |
| | (高) 80.00 | 80.00 | |
| 豚肉(もも・こま) | 30.00 | 30.00 | 豚肉 |
| 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 |
| ミックスフルーツ | 65.00 | 65.00 | りんご、もも |
| 寒天 ダイスカット レトルト | 20.00 | 20.00 | |
| 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> 昆布ごはん 牛乳 厚焼きたまご けんちん汁

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|---------|
| 精米・強化米(白) | 70.00 | 70.00 | |
| 鶏ももこま(皮なし) | 20.00 | 20.00 | 鶏肉 |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| 油揚げ | 6.00 | 6.00 | 大豆 |
| 刻み昆布 | 1.00 | 1.00 | |
| なたね油 | 1.00 | 1.00 | |
| 上白糖 | 1.60 | 1.60 | |
| 清酒 | 4.00 | 4.00 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 7.00 | 7.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 85.00 | 85.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 厚焼きたまご(冷凍) | 1個 | 30.00 | 卵、小麦、大豆 |
| 豆腐(木綿) | 40.00 | 40.00 | 大豆 |
| だいこん(生) | 22.22 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| ごぼう(生) | 5.56 | 5.00 | |
| ながねぎ(生) | 20.00 | 12.00 | |
| さといも(生) | 17.65 | 15.00 | |
| 板こんにゃく | 10.00 | 10.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 6.00 | 6.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 110.00 | 110.00 | |

<献立名> フラワーロール 牛乳 ポテトグラタン 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 |
|---------------------|--------------|---------------|----------|
| フラワーロール (低) | 1個 | 40.00 | 小麦、大豆 |
| フラワーロール (中) | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆 |
| フラワーロール (高) | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| じゃがいも (生) | 55.56 | 50.00 | |
| なたね油 (揚油) | 5.00 | 5.00 | |
| 鶏むねこま (皮なし) | 15.00 | 15.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ (生) | 31.91 | 30.00 | |
| なたね油 | 0.30 | 0.30 | |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| こしょう (白) | 0.01 | 0.01 | |
| クッキングチーズ | 3.00 | 3.00 | 乳 |
| なたね油 | 1.50 | 1.50 | |
| 有塩バター | 2.00 | 2.00 | 乳 |
| 小麦粉 | 5.00 | 5.00 | 小麦 |
| 脱脂粉乳 | 1.00 | 1.00 | 乳 |
| 牛乳 (調理用) | 30.00 | 30.00 | 乳 |
| 水 | 15.00 | 15.00 | |
| パセリ (葉・生) | 0.56 | 0.50 | |
| パン粉 (乾燥) | 1.00 | 1.00 | 小麦 |
| 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 | |

<献立名> ごはん 牛乳 ユーリンチー もやし中華炒め 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 | (低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00 | 60.00 70.00 80.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 鶏もも一口大(皮なし) | 60.00 | 60.00 | 鶏肉 |
| にんにく(生) | 0.33 | 0.30 | |
| しょうが(生) | 0.63 | 0.50 | |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| でん粉(じゃがいも) | 6.00 | 6.00 | |
| なたね油(揚油) | 7.00 | 7.00 | |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| 上白糖 | 3.00 | 3.00 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 6.00 | 6.00 | 小麦、大豆 |
| 穀物酢 | 3.00 | 3.00 | |
| ごま油 | 0.30 | 0.30 | ごま |
| ラー油 | 0.02 | 0.02 | 大豆、ごま |
| もやし(生) | 30.00 | 30.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 15.00 | 15.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| こしょう(白) | 0.01 | 0.01 | |
| 中華スープのもと | 0.20 | 0.20 | 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 |
| 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> もやしラーメン 牛乳 春巻 ぶどう

| 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) | 10.31 | 10.00 | |
| たまねぎ (生) | 10.64 | 10.00 | |
| もやし (生) | 40.00 | 40.00 | |
| 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) | 7.00 | 7.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |
| ほうれんそう (冷凍) | 8.00 | 8.00 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| 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 | |
| ぶどう (生) | 2個 | 20.00 | |

<献立名> 豚肉と小松菜のごはん 牛乳 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 | |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 1.50 | 1.50 | 小麦、大豆 |
| 水 | 72.00 | 72.00 | |
| 豚肉(ばら・こま) | 36.00 | 36.00 | 豚肉 |
| 清酒 | 0.80 | 0.80 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| こまつな(生) | 23.53 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 5.15 | 5.00 | |
| 干しいたけ | 0.50 | 0.50 | |
| たけのこ(レトルト) | 8.00 | 8.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 上白糖 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 豆腐(木綿) | 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 |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |

<献立名> キャロットドリア 牛乳 ベーコンスープ ブルーベリーゼリー

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|----------------|--------------|---------------|----------|
| キャロットピラフ (低) | 60.00 | 60.00 | 鶏肉 |
| (中) | 70.00 | 70.00 | 鶏肉 |
| (高) | 80.00 | 80.00 | 鶏肉 |
| 鶏ももこま (皮なし) | 25.00 | 25.00 | 鶏肉 |
| 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 | 0.40 | 0.40 | |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| こしょう (白) | 0.01 | 0.01 | |
| クッキングチーズ | 4.00 | 4.00 | 乳 |
| なたね油 | 1.00 | 1.00 | |
| 有塩バター | 2.00 | 2.00 | 乳 |
| 小麦粉 | 4.00 | 4.00 | 小麦 |
| 脱脂粉乳 | 1.00 | 1.00 | 乳 |
| 牛乳 (調理用) | 35.00 | 35.00 | 乳 |
| 水 | 30.00 | 30.00 | |
| ほうれんそう (冷凍) | 5.00 | 5.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 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) | 10.31 | 10.00 | |
| キャベツ (生) | 35.29 | 30.00 | |
| 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 |
| こいくちしょうゆ (丸大豆) | 1.50 | 1.50 | 小麦、大豆 |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |
| にら (生) | 5.26 | 5.00 | |
| ブルーベリーゼリー (冷凍) | 1個 | 28.00 | |

<献立名> 子供パン 牛乳 こまい(白身魚)フライ ポイルキャベツ ミネストローネ

| 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 | 40.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 子供パン (中) | 1個 | 50.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 子供パン (高) | 1個 | 60.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| こまいフライ(冷凍) | 1個 | 50.00 | 小麦 |
| なたね油(揚油) | 5.00 | 5.00 | |
| 中濃ソース | 5.00 | 5.00 | |
| キャベツ(生) | 47.06 | 40.00 | |
| ベーコン(短冊) | 10.00 | 10.00 | 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) | 27.78 | 25.00 | |
| セロリー(生) | 4.62 | 3.00 | |
| トマト(生) | 15.46 | 15.00 | |
| にんにく(生) | 0.22 | 0.20 | |
| マカロニ(アルファベット・乾) | 7.00 | 7.00 | 小麦 |
| 有塩バター | 1.00 | 1.00 | 乳 |
| 上白糖 | 0.20 | 0.20 | |
| 食塩 | 0.90 | 0.90 | |
| 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 |
| ぶどう酒(白) | 1.00 | 1.00 | |
| 水 | 140.00 | 140.00 | |

<献立名> 肉なんばん 牛乳 大豆しゃりしゃり揚げ

| 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) | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| にんじん (生) | 10.31 | 10.00 | |
| はくさい (生) | 42.55 | 40.00 | |
| ながねぎ (生) | 16.67 | 10.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 上白糖 | 0.80 | 0.80 | |
| みりん (本みりん) | 2.00 | 2.00 | |
| 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) | 10.00 | 10.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉 (じゃがいも) | 3.00 | 3.00 | |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |
| 豚肉 (ばら・こま) | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 大豆 (冷凍) | 25.00 | 25.00 | 大豆 |
| なたね油 (揚油) | 2.00 | 2.00 | |
| かたくちいわし | 3.00 | 3.00 | |
| なたね油 (揚油) | 1.00 | 1.00 | |
| 上白糖 | 3.00 | 3.00 | |
| こいくちしょうゆ (丸大豆) | 1.50 | 1.50 | 小麦、大豆 |

<献立名> くりごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 玄米団子汁

| 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 | |
| 清酒 | 2.00 | 2.00 | |
| 食塩 | 0.70 | 0.70 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 85.00 | 85.00 | |
| くり(カット・チルド) | 25.00 | 25.00 | |
| 上白糖 | 2.00 | 2.00 | |
| 清酒 | 0.20 | 0.20 | |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| 水 | 20.00 | 20.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 子持ちししゃもフリッター(冷凍) | 1.4個 | 28.00 | 小麦、大豆 |
| なたね油(揚油) | 3.00 | 3.00 | |
| | | | 【ししゃもの天ぷら】 1～4年生 1個 5～6年生 2個 |
| 玄米団子(冷凍) | 30.00 | 30.00 | |
| 鶏ももこま(皮なし) | 15.00 | 15.00 | 鶏肉 |
| だいこん(生) | 22.22 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| ごぼう(生) | 3.33 | 3.00 | |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| 板こんにゃく | 7.00 | 7.00 | |
| 油揚げ | 4.00 | 4.00 | 大豆 |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 6.00 | 6.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉(じゃがいも) | 1.00 | 1.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| しょうが(生) | 0.38 | 0.30 | |

<献立名> ごはん 牛乳 肉野菜炒め 中華風コーンスープ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 精米・強化米 | (低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00 | 60.00 70.00 80.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 豚肉(もも・こま) | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| 豚肉(ばら・こま) | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| たまねぎ(生) | 15.96 | 15.00 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| たけのこ(レトルト) | 8.00 | 8.00 | |
| もやし(生) | 15.00 | 15.00 | |
| キャベツ(生) | 47.06 | 40.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| こしょう(白) | 0.01 | 0.01 | |
| 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) | 1.50 | 1.50 | 小麦、大豆 |
| 鶏ももこま(皮なし) | 10.00 | 10.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ(生) | 21.28 | 20.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 20.00 | 20.00 | |
| クリームコーン(冷凍) | 10.00 | 10.00 | |
| 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) | 2.00 | 2.00 | |
| 水 | 130.00 | 130.00 | |
| 鶏卵. 全卵(生) | 23.53 | 20.00 | 卵 |
| ほうれんそう(冷凍) | 5.00 | 5.00 | |

<献立名> 揚げパン(きなこ) 牛乳 ポトフ みかん

| 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 | |
| 上白糖 | 5.00 | 5.00 | |
| きな粉(全粒大豆) | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 食塩 | 0.05 | 0.05 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ウィンナーソーセージFe入り(輪切) | 25.00 | 25.00 | 豚肉 |
| たまねぎ(生) | 21.28 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| じゃがいも(生) | 55.56 | 50.00 | |
| キャベツ(生) | 35.29 | 30.00 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| こしょう(白) | 0.03 | 0.03 | |
| ローリエ | 0.01 | 0.01 | |
| コンソメのもと | 1.20 | 1.20 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 水 | 80.00 | 80.00 | |
| パセリ(葉・生) | 0.56 | 0.50 | |
| 温州みかん(生) | 1個 | 80.00 | |

<献立名> ごはん 牛乳 四川どうふ ポークしゅうまい

| 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 (中) 70.00 (高) 80.00 | 60.00 70.00 80.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 豆腐(木綿) | 100.00 | 100.00 | 大豆 |
| 豚肉(もも・こま) | 25.00 | 25.00 | 豚肉 |
| 清酒 | 0.30 | 0.30 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 1.00 | 1.00 | 小麦、大豆 |
| しょうが(生) | 0.38 | 0.30 | |
| にんじん(生) | 20.62 | 20.00 | |
| たけのこ(レトルト) | 10.00 | 10.00 | |
| ながねぎ(生) | 26.67 | 16.00 | |
| しょうが(生) | 0.63 | 0.50 | |
| にんにく(生) | 0.33 | 0.30 | |
| 干ししいたけ | 1.00 | 1.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 上白糖 | 1.00 | 1.00 | |
| 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) | 4.00 | 4.00 | 小麦、大豆 |
| とうがらし | 0.01 | 0.01 | |
| でん粉(じゃがいも) | 2.00 | 2.00 | |
| 水 | 30.00 | 30.00 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| ポークしゅうまい(冷凍) | 2.4個 | 43.20 | 小麦、豚肉 【ポークしゅうまい】 1～4年生 2個 5～6年生 3個 |

<献立名> きつねうどん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ

| 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 |
| 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 | 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 |
| 笹かまぼこ | 1.8個 | 36.00 | |
| 水 | 7.00 | 7.00 | |
| 小麦粉 | 7.00 | 7.00 | 小麦 |
| あおさ (粉末) | 0.10 | 0.10 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| なたね油 (揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| | | | 【ささかまぼこの磯辺揚げ】 1～2年生 1個 3～6年生 2個 |

<献立名> 秋の実りカレー 牛乳 もやしとコーンのソテー

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------|
| 麦ごはん | (低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00 | 60.00 70.00 80.00 | |
| 鶏ももこま(皮なし) | 25.00 | 25.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ(生) | 26.60 | 25.00 | |
| にんじん(生) | 25.77 | 25.00 | |
| さつまいも(角切り) | 30.00 | 30.00 | |
| ぶなしめじ(バラカット) | 6.00 | 6.00 | |
| 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 | 0.50 | 0.50 | |
| コンソメのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| アップルソース | 6.00 | 6.00 | りんご |
| クッキングチーズ | 5.00 | 5.00 | 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 | 100.00 | 100.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| もやし(生) | 30.00 | 30.00 | |
| にんじん(生) | 5.15 | 5.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 15.00 | 15.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| こしょう(白) | 0.01 | 0.01 | |
| 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) | 0.10 | 0.10 | 小麦、大豆 |

<献立名> キムタクごはん 牛乳 いわしフライ 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(白) | 70.00 | 70.00 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 0.30 | 0.30 | 小麦、大豆 |
| だしのもと | 0.30 | 0.30 | |
| 水 | 84.00 | 84.00 | |
| 豚肉(もも・こま) | 25.00 | 25.00 | 豚肉 |
| ながねぎ(生) | 16.67 | 10.00 | |
| キムチ(ノンアレルギー・冷凍) | 12.00 | 12.00 | |
| たくあん(せんぎり) | 12.00 | 12.00 | 大豆 |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| 清酒 | 1.20 | 1.20 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| いわしフライ(冷凍) | 1.6個 | 32.00 | |
| なたね油(揚油) | 4.00 | 4.00 | |
| | | | 【いわしフライ】 1～3年生 1個 4～6年生 2個 |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| ながねぎ(生) | 16.67 | 10.00 | |
| 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 | |

給食日誌

令和6年10月25日 金曜日

<献立名> バターロール 牛乳 ハンバーグステーキ こふきいも 野菜スープ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|-----------------|--------------|---------------|----------|
| バターロールクレセント (低) | 1個 | 40.00 | 乳、小麦、大豆 |
| バターロールクレセント (中) | 1個 | 50.00 | 乳、小麦、大豆 |
| バターロールクレセント (高) | 1個 | 60.00 | 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 | |
| たまねぎ (スライス・冷凍) | 5.00 | 5.00 | |
| にんにく (生) | 0.22 | 0.20 | |
| なたね油 | 0.40 | 0.40 | |
| 上白糖 | 0.40 | 0.40 | |
| ぶどう酒 (赤) | 2.50 | 2.50 | |
| こいくちしょうゆ (丸大豆) | 2.90 | 2.90 | 小麦、大豆 |
| 水 | 1.10 | 1.10 | |
| じゃがいも (生) | 66.67 | 60.00 | |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| こしょう (白) | 0.02 | 0.02 | |
| ショルダーベーコン (短冊) | 5.00 | 5.00 | 豚肉 |
| 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 | |

<献立名> とりそぼろごはん 牛乳 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 | (低) 60.00 | 60.00 | |
| | (中) 70.00 | 70.00 | |
| | (高) 80.00 | 80.00 | |
| 鶏ももひき(皮つき) | 40.00 | 40.00 | 鶏肉 |
| 焼きちくわ(冷凍) | 10.00 | 10.00 | 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 |
| 豚肉(もも・こま) | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| 豆腐(木綿) | 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> 上海焼きそば 牛乳 ぎょうざ ヨーグルト

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 蒸し中華めん | 75.00 | 75.00 | 小麦 蒸し中華めんは製品重量表記です。 |
| 豚肉（もも・こま） | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| しょうが（生） | 0.38 | 0.30 | |
| 清酒 | 0.50 | 0.50 | |
| たまねぎ（生） | 26.60 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| はくさい（生） | 31.91 | 30.00 | |
| たけのこ（水煮・せん切り） | 15.00 | 15.00 | |
| 青ピーマン（生） | 5.88 | 5.00 | |
| 干しいたけ | 0.50 | 0.50 | |
| いか（短冊・冷凍） | 15.00 | 15.00 | いか |
| なたね油 | 1.50 | 1.50 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| こしょう（白） | 0.03 | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ（丸大豆） | 1.20 | 1.20 | 小麦、大豆 |
| ウスターソース | 3.60 | 3.60 | |
| オイスターソース | 6.50 | 6.50 | 小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ぎょうざ（冷凍） | 2.6個 | 52.00 | 小麦、大豆、豚肉 |
| なたね油（揚油） | 6.00 | 6.00 | |
| | | | 【ぎょうざ】 1～3年生 2個 4～6年生 3個 |
| ヨーグルト（冷蔵） 【アレルギー代替食】 | 1個 | 80.00 | 乳、大豆 |
| みかんゼリー | 1個 | 70.00 | |

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 さんまの塩焼き れんこんとひじきのきんぴら さつまい

| 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 (中) 70.00 (高) 80.00 | 60.00 70.00 80.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| さんまの塩焼き(冷凍) | 1個 | 40.00 | |
| れんこん(いちょう) | 20.00 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| ひじき | 1.50 | 1.50 | |
| ごま油 | 1.00 | 1.00 | ごま |
| 上白糖 | 0.60 | 0.60 | |
| みりん(本みりん) | 0.60 | 0.60 | |
| 清酒 | 0.60 | 0.60 | |
| だしのもと | 0.30 | 0.30 | |
| こいくちしょうゆ(丸大豆) | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 0.60 | 0.60 | |
| ごま・生(白) | 1.00 | 1.00 | ごま |
| 鶏ももこま(皮なし) | 10.00 | 10.00 | 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 | |
| ごぼう(生) | 3.33 | 3.00 | |
| ながねぎ(生) | 13.33 | 8.00 | |
| 油揚げ | 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> ふわとろオムライス 牛乳 かぼちゃの豆乳クリームスープ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 精米・強化米(白) | 60.00 | 60.00 | |
| 鶏ももこま(皮つき) | 20.00 | 20.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ(生) | 21.28 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| マッシュルーム(レトルト) | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 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 |
| トマトケチャップ | 7.00 | 7.00 | |
| 水 | 76.00 | 76.00 | |
| ふわとろたまご(冷凍) | 55.00 | 55.00 | 卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| パンプキンペースト(冷凍) | 45.00 | 45.00 | |
| ショルダーベーコン(短冊) | 5.00 | 5.00 | 豚肉 |
| たまねぎ(生) | 10.64 | 10.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| セロリー(生) | 7.69 | 5.00 | |
| たまねぎ(スライス・冷凍) | 5.00 | 5.00 | |
| クリームコーン(冷凍) | 17.00 | 17.00 | |
| なたね油 | 1.00 | 1.00 | |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| コンソメのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 豆乳 | 35.00 | 35.00 | 大豆 |
| 水 | 50.00 | 50.00 | |