センター調理小学校
（元郷学校給食センターA献立）

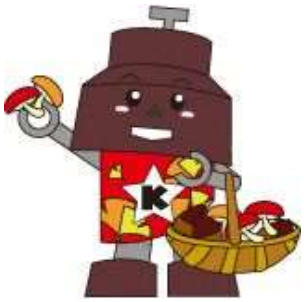
<u>献立実施校</u>

木曽呂小　　上青木南小　柳崎小　　戸塚綾瀬小
在家小

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「きゅぽらん」

川　口　市　教　育　委　員　会

～食物アレルギーに関する留意事項～

〇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、記載しておりません。

〇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。

〇調理場・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。

〇揚げ油は、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。

〇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。

〇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μg/mlの濃度レベル又は数μg/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「きゅぽらん」

センター調理小学校（元郷センターＡ献立）

10 月 分 献 立 の 栄 養 価

給食日	献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	RE	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩	価格	価格(税込)
10 - 1	ごはん　牛乳　さつま汁　あじフライ　ひじきの煮物	643	25.8	18.5	82.2	323	79	2.9	3.9	232	0.53	0.51	12	3.8	3.1	242.59	262.00
10 - 2	はちみつパン　牛乳　ラビオリスープ　ハンバーグデミグラスソース　ブロッコリー	587	27.0	20.8	71.2	446	75	7.9	2.1	239	0.31	0.53	30	6.1	3.1	260.02	280.82
10 - 3	ごはん　牛乳　呉汁　豚肉のしょうが焼き　大根サラダ	657	27.1	22.9	79.3	297	87	1.5	2.8	235	0.79	0.44	15	5.1	2.5	237.85	256.88
10 - 4	きつねうどん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　わかめとえのきの煮浸し	607	26.1	17.7	75.6	313	85	1.9	2.1	202	0.52	0.48	6	4.3	4.0	243.86	263.37
10 - 7	ごはん　牛乳　けんちん汁　鶏のから揚げ　切り干し大根の煮物	616	26.8	16.6	86.0	307	80	1.7	2.2	228	0.51	0.47	11	3.8	2.6	267.83	289.26
10 - 8	鶏ごぼうごはん　牛乳　せんべい汁　さけのマヨネーズ焼き	665	32.6	21.1	79.1	292	86	1.7	2.8	266	0.64	0.58	11	3.2	2.8	291.27	314.57
10 - 9	バターロール　牛乳　野菜スープ　ポークストロガノフ　フライドポテト	585	26.5	25.1	53.8	294	55	1.3	2.2	247	0.55	0.51	27	3.7	3.0	243.11	262.56
10 - 10	ごはん　牛乳　トック入りスープ　タッカルビ　米粉のブルーベリータルト	663	25.4	13.7	94.5	330	70	3.8	2.2	306	0.62	0.49	24	4.7	2.2	325.39	351.42
10 - 11	長崎ちゃんぽん　牛乳　ぎょうざ　エリンギの炒め物	601	28.9	19.1	71.2	288	77	1.9	6.9	198	0.57	0.54	25	5.1	3.8	280.61	303.06
10 - 15	たくあん入り混ぜごはん　牛乳　だまこ汁　ほっけのたつた揚げ	647	24.1	19.0	87.7	305	71	1.6	2.4	268	0.48	0.44	15	2.8	2.3	267.07	288.44
10 - 16	黒パン　牛乳　コンソメスープ　豆乳かぼちゃグラタン　三色ソテー	601	20.8	24.2	73.3	308	67	2.9	1.8	236	0.31	0.47	22	6.0	2.8	263.22	284.28
10 - 17	ごはん　牛乳　肉じゃが　厚焼きたまご　白菜のおかか和え	598	24.3	13.5	95.3	323	81	3.2	3.2	365	0.77	0.65	38	9.5	2.6	239.89	259.08
10 - 18	ミートソーススパゲティ　牛乳　コーヒー飲料　花野菜のサラダ	609	24.7	15.6	93.9	308	71	2.1	2.0	601	0.62	0.60	64	6.6	3.0	261.16	282.05
10 - 21	こぎつね寿司　牛乳　いも団子汁　鶏肉の照り焼き	677	27.7	17.0	88.2	324	96	2.2	3.2	343	0.67	0.54	22	2.8	3.9	293.25	316.71
10 - 22	ごはん　牛乳　マーボー豆腐　しゅうまい　小松菜のナムル	643	27.3	16.4	91.9	485	137	2.5	3.5	323	0.87	0.54	14	3.5	2.7	250.17	270.18
10 - 23	ツイストパン　牛乳　にんじんポタージュ　ポテトコロッケ　ツナサラダ	653	23.3	26.9	74.1	378	64	1.3	2.0	185	0.28	0.54	20	4.1	3.5	247.86	267.69
10 - 24	ごはん　牛乳　豚汁　いわしのみぞれ煮　煮浸し	615	27.2	19.4	75.6	429	90	2.5	2.8	181	0.59	0.56	13	2.4	2.4	249.46	269.42
10 - 25	とりねぎうどん　牛乳　いかのサラサ揚げ　オレンジ	582	29.3	17.0	78.3	289	53	1.4	1.4	187	0.23	0.43	19	3.4	3.1	272.42	294.21
10 - 28	ごはん　牛乳　すまし汁　みそカツ　筑前煮	610	25.7	16.9	78.9	306	76	1.9	2.9	281	0.82	0.51	6	3.6	2.4	290.46	313.70
10 - 29	大豆そぼろごはん　牛乳　なめこ汁　さばの辛味焼き	686	31.2	26.5	76.8	305	99	2.4	3.4	187	0.75	0.62	6	3.6	2.4	264.76	285.94
10 - 30	さきたまライスボール　牛乳　マカロニスープ　フランクフルトソーセージ　チリコンカン	648	30.8	28.2	60.8	295	75	3.9	3.2	351	0.62	0.55	11	4.7	3.4	260.22	281.04
10 - 31	カレーライス　牛乳　ほうれん草とコーンのソテー　米粉のかぼちゃマフィン	670	19.5	17.0	108.9	348	85	3.1	2.9	572	0.67	0.48	27	8.7	2.4	267.51	288.91
合　計		13863	582.1	433.1	1776.6	7293	1759	55.6	61.9	6233	12.72	11.48	438	101.5	64.0	5819.98	6285.59
平　均		630	26.5	19.7	80.8	332	80	2.5	2.8	283	0.58	0.52	20	4.6	2.9	264.54	285.71
（動物性）			(13.9)	(13.2)													
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（%）		97	99	109		95	160	83	140	142	145	130	80	102	145		
PFCバランス　（%）		100	17	28	55												

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 1 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　さつま汁　あじフライ　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
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
さつまいも（角切り）	18.00	18.00	
だいこん（生）	16.67	15.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
豆腐（木綿）	20.00	20.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（白）	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
あじフライ（冷凍）	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
中濃ソース（ボトル）	5.00	5.00	
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	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 2 日 水 曜日

＜献立名＞　はちみつパン　牛乳　ラビオリスープ　ハンバーグデミグラスソース　ブロッコリー

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン　（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
鶏むねこま（皮つき）	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
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	4.00	4.00	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	
でん粉（じゃがいも）	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
水	150.00	150.00	
ハンバーグ（冷凍）	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
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	
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	大豆、ごま

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 3 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　呉汁　豚肉のしょうが焼き　大根サラダ

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
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
じゃがいも（生）	16.67	15.00	
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）	13.00	13.00	大豆
水	150.00	150.00	
豚肉（ロース・切り身）	1個	40.00	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	
だいこん（生）	22.22	20.00	
キャベツ（生）	17.65	15.00	
にんじん（生）	6.19	6.00	
ホールコーン（冷凍）	6.00	6.00	
たまねぎドレッシング（調理用）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 4 日 金 曜日

＜献立名＞　きつねうどん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　わかめとえのきの煮浸し

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
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
油揚げ（カット・冷凍）	10.00	10.00	大豆
豚肉（もも・こま）	10.00	10.00	豚肉
にんじん（生）	10.31	10.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
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
焼きちくわ（4分の1カット）	2個	50.00	
小麦粉	5.40	5.40	小麦
あおさ（粉末）	0.07	0.07	
水	3.60	3.60	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
カットわかめ	1.30	1.30	
えのきたけ（バラカット）	18.00	18.00	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
水	2.00	2.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 7 日 月 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　けんちん汁　鶏のから揚げ　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　（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	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
水	140.00	140.00	
鶏むね肉（皮なし）	2個	50.00	鶏肉
しょうが（生）	0.50	0.40	
にんにく（生）	0.22	0.20	
三温糖	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	9.00	9.00	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
切り干し大根	5.00	5.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
さつまあげ（冷凍）	4.00	4.00	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	7.00	7.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 8 日 火 曜日

＜献立名＞　鶏ごぼうごはん　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
精米・強化米	(低)	60.00	60.00	
	(中)	70.00	70.00	
	(高)	80.00	80.00	
鶏むねこま（皮つき）		20.00	20.00	鶏肉
ごぼう（ささがき）		15.00	15.00	
にんじん（生）		5.15	5.00	
油揚げ（カット・冷凍）		3.00	3.00	大豆
さやえんどう（冷凍）		2.00	2.00	
なたね油		0.30	0.30	
だしのもと		0.20	0.20	
三温糖		1.50	1.50	
清酒		0.50	0.50	
みりん（本みりん）		0.50	0.50	
こいくちしょうゆ		3.00	3.00	小麦、大豆
牛乳		1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）		12.00	12.00	豚肉
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	
ほうれんそう（冷凍）		15.00	15.00	
干ししいたけ（スライス）		0.80	0.80	
せんべい（砕き）		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	50.00	さけ
みそ（白）		3.00	3.00	大豆
マヨネーズ（卵抜き・調理用）		10.00	10.00	大豆
穀物酢		1.70	1.70	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 9 日 水 曜日

＜献立名＞　バターロール　牛乳　野菜スープ　ポークストロガノフ　フライドポテト

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
鶏むねこま（皮つき）	25.00	25.00	鶏肉
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
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	
豚肉（もも・こま）	32.00	32.00	豚肉
にんにく（生）	0.43	0.40	
たまねぎ（生）	25.53	24.00	
ぶなしめじ（バラカット）	4.00	4.00	
なたね油	0.40	0.40	
トマトピューレ	4.80	4.80	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒（赤）	1.60	1.60	
食塩	0.16	0.16	
こしょう（白）	0.01	0.01	
小麦粉	1.60	1.60	小麦
水	3.00	3.00	
フレンチポテト（冷凍）	40.00	40.00	
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
食塩	0.20	0.20	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 10 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　トック入りスープ　タッカルビ　米粉のブルーベリータルト

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）	10.00	10.00	豚肉
トック	25.00	25.00	
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）	15.46	15.00	
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	150.00	150.00	
鶏むね一口大（皮なし）	35.00	35.00	鶏肉
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
青ピーマン（生）	5.88	5.00	
キャベツ（生）	17.65	15.00	
さつまいも（角切り）	20.00	20.00	
しょうが（生）	0.25	0.20	
にんにく（生）	0.22	0.20	
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
キムチ（ノンアレルギー・冷凍）	10.00	10.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	3.00	3.00	
三温糖	0.50	0.50	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
米粉のブルーベリータルト（冷凍）	1個	25.00	大豆

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 11 日 金 曜日

＜献立名＞　長崎ちゃんぽん　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・こま）	20.00	20.00	豚肉
キャベツ（生）	23.53	20.00	
もやし（生）	15.00	15.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
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	
かまぼこ（冷凍）	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
豚骨ラーメンスープ（レトルト）	9.50	9.50	小麦、大豆、豚肉、ごま
オイスターソース	2.50	2.50	
中華スープのもと	1.80	1.80	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
でん粉（じゃがいも）	1.00	1.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
豆乳（調製豆乳）	18.00	18.00	大豆
水	120.00	120.00	
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）	25.00	25.00	
パプリカ（黄）	3.33	3.00	
ショルダーベーコン（短冊）	5.00	5.00	豚肉
ほうれんそう（冷凍）	12.00	12.00	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
オイスターソース	0.60	0.60	
食塩	0.10	0.10	
なたね油	0.30	0.30	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 15 日 火 曜日

＜献立名＞　たくあん入り混ぜごはん　牛乳　だまこ汁　ほっけのたつた揚げ

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	
炒りたまご（冷凍）	15.00	15.00	卵、大豆
にんじん（生）	13.40	13.00	
ながねぎ（生）	11.67	7.00	
たくあん（せんぎり）	8.00	8.00	大豆
えだまめ（冷凍）	6.00	6.00	大豆
だしのもと	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
こしょう（白）	0.01	0.01	
清酒	1.00	1.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
ごま・いり（白）	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
だまこもち（冷凍）	25.00	25.00	
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
にんじん（生）	8.25	8.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
だいこん（生）	11.11	10.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
食塩	0.60	0.60	
だしのもと	1.10	1.10	
みりん（本みりん）	0.90	0.90	
こいくちしょうゆ	5.50	5.50	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
ほっけの竜田揚げ（冷凍）	1個	35.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	4.00	4.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 16 日 水 曜日

＜献立名＞　黒パン　牛乳　コンソメスープ　豆乳かぼちゃグラタン　三色ソテー

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）	20.00	20.00	鶏肉
キャベツ（生）	21.18	18.00	
じゃがいも（生）	22.22	20.00	
たまねぎ（生）	18.09	17.00	
にんじん（生）	5.15	5.00	
パセリ（葉・生）	0.33	0.30	
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	0.80	0.80	
水	150.00	150.00	
豆乳かぼちゃグラタン（冷凍）	1個	40.00	大豆
ほうれんそう（冷凍）	22.00	22.00	
ホールコーン（冷凍）	8.00	8.00	
ウィンナーソーセージFe入り（輪切）	15.00	15.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう（白）	0.01	0.01	
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

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 17 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　肉じゃが　厚焼きたまご　白菜のおかか和え

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
豚肉（もも・こま）	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも（生）	83.33	75.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	25.77	25.00	
しらたき	15.00	15.00	
三温糖	4.50	4.50	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
厚焼きたまご（冷凍）	1個	50.00	卵、小麦、大豆、さば
はくさい（生）	21.28	20.00	
こまつな（生）	23.53	20.00	
えのきたけ（バラカット）	8.00	8.00	
かつお節（砕片）	0.70	0.70	
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	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 18 日 金 曜日

＜献立名＞　ミートソーススパゲティ　牛乳　コーヒー飲料　花野菜のサラダ

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）	28.00	28.00	豚肉
にんじん（生）	28.87	28.00	
たまねぎ（生）	53.19	50.00	
たまねぎ（スライス・冷凍）	10.00	10.00	
エリンギ（冷凍）	5.00	5.00	
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
コーヒー飲料	1個	12.50	
ブロッコリー（冷凍）	30.00	30.00	
カリフラワー（冷凍）	20.00	20.00	
たまねぎドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 21 日 月 曜日

＜献立名＞　こぎつね寿司　牛乳　いも団子汁　鶏肉の照り焼き

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）	15.00	15.00	豚肉
にんじん（生）	20.62	20.00	
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
じゃがいも団子(冷凍)	30.00	30.00	
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	150.00	150.00	
鶏もも（皮つき）	1個	50.00	鶏肉
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 22 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　マーボー豆腐　しゅうまい　小松菜のナムル

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米　（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）	18.00	18.00	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
もやし（生）	30.00	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
こまつな（生）	9.41	8.00	
にんにく（生）	0.22	0.20	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
ラー油	0.03	0.03	大豆、ごま
ごま油	0.70	0.70	ごま

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 23 日 水 曜日

＜献立名＞　ツイストパン　牛乳　にんじんポタージュ　ポテトコロッケ　ツナサラダ

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
にんじん（うらごし）（冷凍）	35.00	35.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
パセリ（乾）	0.02	0.02	
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	80.00	80.00	乳
食塩	0.50	0.50	
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
なたね油	0.50	0.50	
水	80.00	80.00	
ポテトコロッケ（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	
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）	10.00	10.00	大豆
穀物酢	1.20	1.20	
三温糖	0.45	0.45	
食塩	0.45	0.45	
なたね油	2.80	2.80	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 24 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　豚汁　いわしのみぞれ煮　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　（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）	12.00	12.00	豚肉
板こんにゃく	3.00	3.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
だいこん（生）	11.11	10.00	
ながねぎ（生）	13.33	8.00	
豆腐（木綿）	20.00	20.00	大豆
みそ（赤）	9.00	9.00	大豆
みそ（白）	4.00	4.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
いわしのみぞれ煮（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆
はくさい（生）	26.60	25.00	
小松菜（冷凍）	15.00	15.00	
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
かつお節（砕片）	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	0.20	0.20	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 25 日 金 曜日

＜献立名＞　とりねぎうどん　牛乳　いかのサラサ揚げ　オレンジ

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
鶏むねこま（皮つき）	20.00	20.00	鶏肉
ながねぎ（生）	33.33	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
かまぼこ（冷凍）	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みりん（本みりん）	3.00	3.00	
食塩	0.10	0.10	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか（切り身・冷凍）	1個	50.00	いか
三温糖	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	8.00	8.00	
カレー粉	0.50	0.50	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
オレンジ（生）	1/6個	19.00	オレンジ

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 28 日 月 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　すまし汁　みそカツ　筑前煮

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
豆腐（木綿）	25.00	25.00	大豆
かまぼこ（冷凍）	15.00	15.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
ほうれんそう（冷凍）	12.00	12.00	
えのきたけ（バラカット）	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.70	0.70	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ひれかつ（冷凍）	1個	40.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
みそ（赤）	3.50	3.50	大豆
みりん（本みりん）	1.20	1.20	
清酒	1.00	1.00	
三温糖	2.00	2.00	
すりごま（白）	0.50	0.50	ごま
水	4.00	4.00	
鶏むねこま（皮つき）	12.00	12.00	鶏肉
にんじん（生）	8.25	8.00	
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
さといも（いちょう）	20.00	20.00	
いんげん（冷凍）	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 29 日 火 曜日

＜献立名＞　大豆そぼろごはん　牛乳　なめこ汁　さばの辛味焼き

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）	20.00	20.00	豚肉
大豆（冷凍）	18.00	18.00	大豆
にんじん（生）	12.37	12.00	
干ししいたけ（スライス）	0.30	0.30	
しょうが（生）	0.25	0.20	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
なめこ（冷凍）	15.00	15.00	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
みそ（赤）	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
さばの辛味焼き（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、さば、りんご、ごま

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 30 日 水 曜日

＜献立名＞　さきたまライスボール　牛乳　マカロニスープ　フランクフルトソーセージ　チリコンカン

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール　（低）	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ライスボール　（中）	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ライスボール　（高）	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
マカロニ（シェル・乾）	6.00	6.00	小麦
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
こしょう（白）	0.03	0.03	
水	150.00	150.00	
フランクフルトソーセージ（Fe）	1個	40.00	豚肉
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	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 6 年 10 月 31 日 木 曜日

＜献立名＞　カレーライス　牛乳　ほうれん草とコーンのソテー　米粉のかぼちゃマフィン

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	
にんじん（生）	20.62	20.00	
じゃがいも（生）	38.89	35.00	
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
ほうれんそう（冷凍）	25.00	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	12.00	12.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
米粉のかぼちゃマフィン（冷凍）	1個	25.00	大豆