

自校調理中学校

献立実施校

鳩ヶ谷中      八幡木中      里中

令和6年

川口市学校給食献立日誌

11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」



<献立名> ごはん 牛乳 仙台麩入り肉じゃが いかのかりんあげ 小松菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
にんじん(生)	36.08	35.00	
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
じゃがいも(生)	88.89	80.00	
仙台麩	3.00	3.00	小麦、大豆
しらたき	15.00	15.00	
三温糖	4.00	4.00	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	9.00	9.00	小麦、大豆
水	45.00	45.00	
いか短冊(でん粉付・冷凍)	60.00	60.00	いか
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	8.00	8.00	
こまつな(生)	23.53	20.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> チキンライス 牛乳 オニオンスープ ウィンナーのカレー風味揚げ 花野菜サラダ 米粉のクレープ (ヨーグルト風味)

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米 (白)	100.00	100.00	
チキンライスの素	30.00	30.00	大豆、鶏肉
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	15.00	15.00	豚肉
にんじん (生)	23.71	23.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	12.00	12.00	大豆
なたね油	0.35	0.35	
食塩	0.70	0.70	
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
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆
パセリ (乾)	0.02	0.02	
水	170.00	170.00	
ウィンナーソーセージFe入り	2個	40.00	豚肉
小麦粉	3.00	3.00	小麦
カレー粉	0.04	0.04	
水	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
ブロッコリー (冷凍)	20.00	20.00	
カリフラワー (冷凍)	20.00	20.00	
サウザンアイランドドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	
米粉クレープ (ヨーグルト風味・冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
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
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し(だしパック)	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	155.00	155.00	
ぶりの照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	27.78	25.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.40	1.40	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト みかん

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)	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ	7.00	7.00	大豆
にんじん(生)	8.25	8.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
清酒	1.50	1.50	
三温糖	0.70	0.70	
水	175.00	175.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(生)	66.67	60.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
みそ(赤)	5.00	5.00	大豆
三温糖	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	
温州みかん(生)	1個	80.00	

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鰹物汁 厚焼きたまご 川口いちごゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
三温糖	5.50	5.50	
穀物酢	9.10	9.10	
食塩	1.30	1.30	
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	豚肉
油揚げ	10.00	10.00	大豆
ひじき	1.50	1.50	
にんじん(生)	10.31	10.00	
小えび(乾)	0.70	0.70	えび
なたね油	1.00	1.00	
三温糖	1.40	1.40	
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.25	0.25	
こいくちしょうゆ	2.40	2.40	小麦、大豆
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
板こんにゃく	6.00	6.00	
煮干し(だしパック)	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.20	2.20	大豆
水	160.00	160.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
川口市産いちごゼリー(冷凍)	1個	18.00	

給食日誌

<献立名> ツイストパン 牛乳 きのこのクリームスープ あじフライ 海藻サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま（皮つき）	20.00	20.00	鶏肉
にんじん（生）	15.46	15.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
マッシュルーム（レトルト）	10.00	10.00	
エリンギ（しなちくカット）	10.00	10.00	
ぶなしめじ（バラカット）	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
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
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	65.00	65.00	乳
水	75.00	75.00	
あじフライ（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	5.00	5.00	
海藻ミックス	0.50	0.50	
にんじん（生）	10.31	10.00	
もやし（生）	30.00	30.00	
イタリアンドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	大豆

<献立名> カレーライス 牛乳 だいこんサラダ 乳酸菌飲料

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	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)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
カレールー	18.00	18.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	6.00	6.00	大豆
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ウスターソース	2.50	2.50	
中濃ソース	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.40	0.40	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	16.67	15.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	大豆、ごま
乳酸菌飲料	1個	65.00	乳

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 鶏の照り焼き しゃくし菜ふりかけ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
大豆(冷凍)	18.00	18.00	大豆
にんじん(生)	6.19	6.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.60	0.60	
煮干し(だしパック)	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	155.00	155.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
刻みしゃくし菜	10.00	10.00	小麦、大豆
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
かつお節(碎片)	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	0.10	0.10	小麦、大豆
ごま・いり(白)	2.00	2.00	ごま

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 まゆ玉汁 あんかけ豆腐ハンバーグ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮つき)	18.00	18.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.20	0.20	
えだまめ(冷凍)	2.00	2.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
玄米団子(冷凍)	23.00	23.00	
だいこん(生)	15.56	14.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
こまつな(生)	10.59	9.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
煮干し(だしパック)	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.20	2.20	大豆
水	165.00	165.00	
豆腐バーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
だしのもと	0.10	0.10	
三温糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	0.70	0.70	
穀物酢	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	

<献立名> メロンパン 牛乳 コーヒー飲料 白菜と埼玉ミートボールのスープ さけフライ 枝豆のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
スクールメロン	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
埼玉県産肉団子（冷凍）	35.00	35.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
はくさい（生）	37.23	35.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ほうれんそう（生）	13.33	12.00	
食塩	0.30	0.30	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
鮭フライ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、さけ
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
えだまめ（冷凍）	10.00	10.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
もやし（生）	20.00	20.00	
かんきつドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご、オレンジ

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 パオズ はるさめサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	16.00	16.00	豚肉
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
にんじん(生)	20.62	20.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たけのこ(レトルト)	15.00	15.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.43	0.40	
干ししいたけ(スライス)	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.10	1.10	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
黒ソース(冷凍)	2.20	2.20	小麦、大豆、鶏肉、ごま
トウバンジャン	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	8.50	8.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.80	2.80	
水	65.00	65.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
肉パオズ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
はるさめ	2.00	2.00	
塩中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 かみなり汁 豚肉の元気ソース炒め ひじきの信田煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.43	0.43	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
豚肉(もも・こま)	60.00	60.00	豚肉
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.25	0.20	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	3.00	3.00	
穀物酢	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
トウバンジャン	0.03	0.03	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	1.00	1.00	
ひじき	1.50	1.50	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
かんぴょう(乾)	1.00	1.00	
三温糖	0.70	0.70	
清酒	0.80	0.80	
だしのもと	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

<献立名> みそラーメン 牛乳 ぎょうざ ブロッコリーと根菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
キャベツ(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	11.67	7.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
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	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	5.00	5.00	大豆
黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
トウバンジャン	0.05	0.05	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
ブロッコリー(冷凍)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご

<献立名> かてめし 牛乳 彩の国汁 白ごまつくね

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(自)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ごぼう(生)	8.89	8.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
凍り豆腐	1.00	1.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
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)	14.00	14.00	豚肉
はくさい(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	165.00	165.00	
白ごまつくね(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	

<献立名> はちみつパン 牛乳 むさしのシチュー 川口ポテトコロッケ コーンスローサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
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）	20.00	20.00	
にんじん（生）	25.77	25.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
ブロッコリー（冷凍）	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
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
ぶどう酒（白）	1.00	1.00	
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	65.00	65.00	乳
水	75.00	75.00	
川口市産じゃがいもコロッケ（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	5.00	5.00	
キャベツ（生）	29.41	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	10.00	10.00	
たまねぎドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 わんたんスープ 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
生わんたん(冷凍)	20.00	20.00	小麦、大豆、豚肉
はくさい(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	14.43	14.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.30	0.30	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
こまつな(生)	14.12	12.00	
ごま油	0.35	0.35	ごま
水	160.00	160.00	
肉団子(冷凍)	60.00	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
なたね油	0.10	0.10	
三温糖	3.50	3.50	
清酒	1.50	1.50	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トマトケチャップ	7.00	7.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
穀物酢	5.00	5.00	
でん粉(じゃがいも)	0.40	0.40	
水	12.00	12.00	
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
韓国ナムルドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 せんべい汁 いわしのみぞれ煮 さといものうま煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
せんべい(砕き)	10.00	10.00	小麦
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	9.28	9.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
はくさい(生)	18.09	17.00	
だいこん(生)	15.56	14.00	
ごぼう(生)	4.44	4.00	
食塩	0.40	0.40	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	1.10	1.10	
こいくちしょうゆ	5.50	5.50	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
さといも(いちょう)	27.00	27.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
いんげん(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

<献立名> きつねうどん 牛乳 ゼリーフライ ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	210.00	210.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
油揚げ	18.00	18.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
ながねぎ(生)	11.67	7.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	15.00	15.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	5.00	5.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> プルコギトッパブ 牛乳 キムチとトックのスープ 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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	37.00	37.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごま油	0.50	0.50	ごま
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	0.40	0.40	
三温糖	1.30	1.30	
コチュジャン	0.40	0.40	大豆
でん粉(じゃがいも)	0.40	0.40	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
水	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
にら(生)	3.68	3.50	
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	8.00	8.00	
トック	25.00	25.00	
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
がらスープ(レトルト)	5.00	5.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
みそ(赤)	3.50	3.50	大豆
水	160.00	160.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、豚肉