

# 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

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」

1日にきゅぼらんパンを提供する学校

本町小、幸町小、仲町小、上青木小、神根小、並木小、安行小、前川小、慈林小、差間小、鳩ヶ谷小、辻小

自校調理小学校

11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)
11 - 1	きゅぼらんパン 牛乳 とりのから揚げ ブロッコリー 米粉めん入り野菜スープ	633	27.9	26.5	70.2	261	53	1.1	2.6	191	0.27	0.52	51	4.1	2.7	357.24	385.82
11 - 5	おつきりこみ 牛乳 みそポテト	597	19.7	20.3	89.7	261	63	1.0	1.5	138	0.25	0.38	28	10.2	2.5	231.08	249.57
11 - 6	中華丼 牛乳 白ごまつくね	667	31.8	22.7	80.5	325	92	2.2	3.8	671	0.78	0.53	12	3.3	2.5	306.05	330.53
11 - 7	鉄骨いなりちらし 牛乳 鱈物汁	640	25.2	21.3	84.0	403	96	2.5	3.0	227	0.49	0.43	7	2.8	3.5	226.33	244.44
11 - 8	さきたまライスボール 牛乳 川口ポテトコロケ ソーセージと白菜のスープ 川口いちごゼリー	602	20.7	25.8	68.6	276	53	2.6	2.4	163	0.35	0.45	14	2.8	3.2	281.26	303.76
11 - 11	彩の国おこわ 牛乳 厚焼き卵 けんちん汁	607	24.4	21.8	75.8	364	101	2.6	2.8	275	0.48	0.56	9	4.2	2.6	197.80	213.62
11 - 12	タンメン 牛乳 ゼリーフライ みかん	590	22.4	16.1	91.5	302	72	1.5	2.3	249	0.49	0.45	44	6.4	3.7	273.72	295.62
11 - 13	ごはん 牛乳 豚肉のうま煮 白菜のみそ汁	590	27.5	15.9	80.1	335	84	1.8	3.5	173	0.90	0.49	19	3.3	2.7	258.16	278.81
11 - 15	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ じゃこサラダ	621	26.9	20.1	84.5	388	99	2.8	2.7	239	0.55	0.51	35	10.8	3.0	265.13	286.34
11 - 18	ごはん 牛乳 肉じゃが 彩の国みそ汁 エコふりかけ	610	26.2	14.7	93.3	366	94	2.4	3.2	250	0.82	0.47	36	9.9	2.5	248.07	267.92
11 - 19	ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ スイートポテト	637	24.5	28.1	60.4	290	70	1.7	7.7	174	0.58	0.50	34	4.5	1.6	276.14	298.23
11 - 20	カレーライス 牛乳 小松菜のソテー	619	24.2	15.8	87.8	401	70	2.8	3.4	378	0.82	0.51	33	7.3	1.7	239.98	259.18
11 - 21	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き きんぴら たぬき汁	630	22.5	22.1	79.1	297	59	1.6	2.4	273	0.45	0.56	14	2.4	2.9	312.54	337.54
11 - 22	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ニョッキの豆乳クリームスープ	670	26.1	25.4	71.6	288	75	4.7	2.6	203	0.38	0.46	8	3.8	3.1	240.16	259.37
11 - 25	ごはん 牛乳 マーボーどうふ フルーツカクテル	602	23.9	15.7	89.9	339	105	2.9	3.0	188	0.72	0.46	6	4.1	1.6	279.70	302.08
11 - 26	とりなんばん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう りんご	624	23.5	17.3	96.4	305	68	1.4	1.7	160	0.28	0.46	27	5.9	3.1	266.16	287.45
11 - 27	茶めし 牛乳 おでん もやしの煮びたし	565	23.0	12.7	88.7	350	101	2.4	2.6	223	0.52	0.48	29	7.2	3.9	233.25	251.91
11 - 28	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かきたま汁 彩の国納豆	650	26.3	24.0	77.8	287	93	2.6	3.0	264	0.52	0.76	11	3.5	2.0	271.92	293.67
11 - 29	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 コーンシチュー みかん	617	22.1	22.8	81.1	364	53	1.2	1.7	238	0.45	0.51	34	4.1	2.4	228.35	246.62
	合計	11771	468.8	389.1	1551.0	6202	1501	41.8	55.9	4677	10.10	9.49	451	100.6	51.2	4993.04	5392.48
	平均	620	24.7	20.5	81.6	326	79	2.2	2.9	246	0.53	0.50	24	5.3	2.7	262.79	283.81
	(動物性)		(12.1)	(13.4)													
	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	92	113		93	158	73	145	123	133	125	96	118	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。

8日にきゅぼらんパンを提供する学校

飯塚小、新郷小、原町小、青木中央小、元郷南小、芝西小、芝富士小、前川東小、根岸小、戸塚南小、中居小、桜町小、南鳩ヶ谷小

自校調理小学校

11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)
11 - 1	さきたまライスボール 牛乳 とりのから揚げ ブロッコリー 粉めん入り野菜スープ	639	31.1	25.8	68.1	283	67	1.9	3.5	190	0.33	0.58	51	3.9	2.9	335.11	361.92
11 - 5	おつきりこみ 牛乳 みそポテト	597	19.7	20.3	89.7	261	63	1.0	1.5	138	0.25	0.38	28	10.2	2.5	231.08	249.57
11 - 6	中華丼 牛乳 白ごまつくね	667	31.8	22.7	80.5	325	92	2.2	3.8	671	0.78	0.53	12	3.3	2.5	306.05	330.53
11 - 7	鉄骨いなりちらし 牛乳 鯖物汁	640	25.2	21.3	84.0	403	96	2.5	3.0	227	0.49	0.43	7	2.8	3.5	226.33	244.44
11 - 8	きゅぼらんパン 牛乳 川口ポテトコロッケ ソーセージと白菜のスープ 川口いちごゼリー	596	17.5	26.5	70.7	254	39	1.8	1.5	164	0.29	0.39	14	3.0	3.0	303.39	327.66
11 - 11	彩の国おこわ 牛乳 厚焼き卵 けんちん汁	607	24.4	21.8	75.8	364	101	2.6	2.8	275	0.48	0.56	9	4.2	2.6	197.80	213.62
11 - 12	タンメン 牛乳 ゼリーフライ みかん	590	22.4	16.1	91.5	302	72	1.5	2.3	249	0.49	0.45	44	6.4	3.7	273.72	295.62
11 - 13	ごはん 牛乳 豚肉のうま煮 白菜のみそ汁	590	27.5	15.9	80.1	335	84	1.8	3.5	173	0.90	0.49	19	3.3	2.7	258.16	278.81
11 - 15	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ じゃこサラダ	621	26.9	20.1	84.5	388	99	2.8	2.7	239	0.55	0.51	35	10.8	3.0	265.13	286.34
11 - 18	ごはん 牛乳 肉じゃが 彩の国みそ汁 エコふりかけ	610	26.2	14.7	93.3	366	94	2.4	3.2	250	0.82	0.47	36	9.9	2.5	248.07	267.92
11 - 19	ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ スイートポテト	637	24.5	28.1	60.4	290	70	1.7	7.7	174	0.58	0.50	34	4.5	1.6	276.14	298.23
11 - 20	カレーライス 牛乳 小松菜のソテー	619	24.2	15.8	87.8	401	70	2.8	3.4	378	0.82	0.51	33	7.3	1.7	239.98	259.18
11 - 21	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き きんぴら たぬき汁	630	22.5	22.1	79.1	297	59	1.6	2.4	273	0.45	0.56	14	2.4	2.9	312.54	337.54
11 - 22	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ニョッキの豆乳クリームスープ	670	26.1	25.4	71.6	288	75	4.7	2.6	203	0.38	0.46	8	3.8	3.1	240.16	259.37
11 - 25	ごはん 牛乳 マーボーどうふ フルーツカクテル	602	23.9	15.7	89.9	339	105	2.9	3.0	188	0.72	0.46	6	4.1	1.6	279.70	302.08
11 - 26	とりなんばん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう りんご	624	23.5	17.3	96.4	305	68	1.4	1.7	160	0.28	0.46	27	5.9	3.1	266.16	287.45
11 - 27	茶めし 牛乳 おでん もやしの煮びたし	565	23.0	12.7	88.7	350	101	2.4	2.6	223	0.52	0.48	29	7.2	3.9	233.25	251.91
11 - 28	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かきたま汁 彩の国納豆	650	26.3	24.0	77.8	287	93	2.6	3.0	264	0.52	0.76	11	3.5	2.0	271.92	293.67
11 - 29	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 コーンシチュー みかん	617	22.1	22.8	81.1	364	53	1.2	1.7	238	0.45	0.51	34	4.1	2.4	228.35	246.62
	合計	11771	468.8	389.1	1551.0	6202	1501	41.8	55.9	4677	10.10	9.49	451	100.6	51.2	4993.04	5392.48
	平均	620	24.7	20.5	81.6	326	79	2.2	2.9	246	0.53	0.50	24	5.3	2.7	262.79	283.81
	(動物性)			(12.1)	(13.4)												
	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	92	113		93	158	73	145	123	133	125	96	118	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> さきたまライスボール 牛乳 とりのから揚げ ブロッコリー 米粉めん入り野菜スープ

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
きゅぼらんパン	1個	80.00	乳、小麦、大豆
きゅぼらんパンは生地重量表記です。			※ 学校により主食の内容が異なります。主食別学校一覧は、月献立栄養価ページにあります。
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大 (皮なし)	60.00	60.00	鶏肉
しょうが (生)	0.50	0.40	
清酒	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	8.00	8.00	
なたね油 (揚げ)	8.00	8.00	
ブロッコリー (生)	50.00	25.00	
食塩	0.25	0.25	
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	
米粉めん	10.00	10.00	

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト

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 (皮なし)	8.00	8.00	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	
だいこん (生)	11.11	10.00	
はくさい (生)	10.64	10.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
干ししいたけ	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.00	8.00	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	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	88.89	80.00	
小麦粉	5.00	5.00	小麦
水	5.00	5.00	
なたね油 (揚油)	9.00	9.00	
みそ (赤)	4.00	4.00	大豆
上白糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.70	0.70	小麦、大豆
水	4.00	4.00	

<献立名> 中華丼 牛乳 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	(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)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
はくさい(生)	31.91	30.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
いか(短冊・冷凍)	20.00	20.00	いか
むきえび(冷凍)	20.00	20.00	えび
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
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
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)	3.50	3.50	
水	30.00	30.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油(揚油)	4.00	4.00	

<献立名> 鉄骨いなりちらし 牛乳 鑄物汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
ひじき	0.50	0.50	
三温糖	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
小えび(乾)	0.50	0.50	えび
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
スクランブルエッグ(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま



<献立名> きゅぼらんパン 牛乳 川口ポテトコロッケ ソーセージと白菜のスープ 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
きゅぼらんパン	1個	80.00	乳、小麦、大豆 きゅぼらんパンは生地重量表記です。
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 ※ 学校により主食の内容が異なります。主食別学校一覧は、月献立栄養価ページにあります。
牛乳	1個	206.00	乳
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	
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)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	21.28	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	
川口市産いちごゼリー (冷凍)	1個	18.00	

<献立名> 彩の国おこわ 牛乳 厚焼き卵 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)	55.00	55.00	
もち米	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	8.00	8.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
大豆(冷凍)	12.00	12.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
清酒	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
しょうゆ(埼玉県産大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	78.00	78.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
さといも(生)	11.76	10.00	
なたね油(揚油)	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	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	
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> タンメン 牛乳 ゼリーフライ みかん

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
にんじん (生)	10.31	10.00	
はくさい (生)	42.55	40.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	2.00	2.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
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)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
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	
温州みかん (生)	1個	80.00	

<献立名> ごはん 牛乳 豚肉のうま煮 白菜のみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(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・角切)	50.00	50.00	豚肉
三角こんにゃく	30.00	30.00	
だいこん(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さといも(生)	29.41	25.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	3.00	3.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	15.00	15.00	
チンゲンサイ(生)	11.76	10.00	
はくさい(生)	42.55	40.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ じゃこサラダ

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	40.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (中)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン (高)	1個	60.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・こま)	20.00	20.00	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)	33.33	30.00	
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	30.00	30.00	
ちりめんじゃこ (冷凍)	3.00	3.00	
なたね油 (揚油)	1.00	1.00	
キャベツ (生)	47.06	40.00	
きゅうり (生)	20.41	20.00	
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	2.00	2.00	
上白糖	0.40	0.40	
食塩	0.10	0.10	
穀物酢	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが 彩の国みそ汁 エコふりかけ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(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)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	88.89	80.00	
しらたき	15.00	15.00	
上白糖	2.50	2.50	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.50	5.50	小麦、大豆
水	16.00	16.00	
かぶ(生)	21.98	20.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
みそ(白)	8.00	8.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
豆腐(冷凍)	15.00	15.00	大豆
かつお節	3.00	3.00	
上白糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
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

<献立名> ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ スイートポテト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	90.00	90.00	小麦 地粉うどんは製品重量表記です。
豚肉 (もも・スライス)	23.00	23.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ (生)	19.15	18.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
キャベツ (生)	38.82	33.00	
もやし (生)	18.00	18.00	
ぶなしめじ (バラカット)	6.50	6.50	
なたね油	3.30	3.30	
食塩	0.40	0.40	
焼きうどんソース	8.10	8.10	小麦、大豆、りんご
中濃ソース	3.60	3.60	
ウスターソース	2.40	2.40	
あおさ (粉末)	0.03	0.03	
かつお節 (碎片)	1.10	1.10	
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
スイートポテト (冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> カレーライス 牛乳 小松菜のソテー

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	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
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	0.30	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	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
こまつな(生)	47.06	40.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
シヨルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	



給食日誌

令和6年11月21日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 さんまのかば焼き きんぴら たぬき汁

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 (中) 70.00 (高) 80.00	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
にんじん(生)	10.31	10.00	
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.60	2.60	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
水	1.00	1.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
れんこん(生)	25.00	20.00	
板こんにゃく	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.60	2.60	
水	140.00	140.00	
鶏卵・全卵(生)	23.53	20.00	卵

<献立名> 子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ニョッキ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
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
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	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
トマトケチャップ	4.00	4.00	
中濃ソース	4.00	4.00	
デミグラスソース	3.00	3.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
水	8.00	8.00	
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	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーどうふ 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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	26.67	16.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
干ししいたけ	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	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)	5.00	5.00	小麦、大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
トウバンジャン	0.20	0.20	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	20.00	20.00	
ラー油	0.10	0.10	大豆、ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
ミックスフルーツ	55.00	55.00	りんご、もも
寒天 ダイスカット レトルト	15.00	15.00	
カットゼリー(ぶどう・冷凍)	20.00	20.00	

<献立名> とりなんばん 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう りんご

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
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)	5.00	5.00	
水	130.00	130.00	
鶏ももこま (皮なし)	30.00	30.00	鶏肉
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (角切り)	40.00	40.00	
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
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	
りんご (生)	1/8個	28.69	りんご

<献立名> 茶めし 牛乳 おでん もやしの煮びたし

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
茶めし (低)	60.00	60.00	小麦、大豆
(中)	70.00	70.00	小麦、大豆
(高)	80.00	80.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	22.22	20.00	
三角こんにゃく	15.00	15.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
揚げボール(冷凍)	15.00	15.00	
焼きちくわ(冷凍)	10.00	10.00	小麦、大豆
ちくわぶ(冷凍)	15.00	15.00	小麦
むすび昆布	1.50	1.50	
上白糖	0.70	0.70	
食塩	0.30	0.30	
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	120.00	120.00	
埼玉県産厚揚げ(冷凍)	30.00	30.00	大豆
もやし(生)	50.00	50.00	
ほうれんそう(生)	22.22	20.00	
食塩	0.20	0.20	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.50	2.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
かつお節(碎片)	0.50	0.50	

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かきたま汁 彩の国納豆

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
さばのみそ煮(冷凍)	1個	50.00	大豆、さば
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	20.00	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(生)	16.67	15.00	
納豆	1個	30.00	小麦、大豆

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 コーンシチュー 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	
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)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
クリームコーン(冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.40	0.40	
食塩	0.40	0.40	
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
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
牛乳(調理用)	50.00	50.00	乳
水	80.00	80.00	
温州みかん(生)	1個	80.00	