

# 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

12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、記載しておりません。
- 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。コンタミネーションについて必要な場合は、学校にご相談ください。
- 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あります。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

12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)
12 - 2	ごはん 牛乳 とりのさっぱり煮 水ぎょうざスープ	589	26.8	16.7	78.0	265	69	2.0	3.4	292	0.54	0.57	11	1.4	2.7	291.65	314.98
12 - 3	広東めん 牛乳 チーズ春巻 りんご	599	23.1	21.3	81.3	295	50	1.2	2.1	175	0.38	0.43	10	3.9	3.5	270.13	291.74
12 - 4	ふわとろオムライス 牛乳 ソーセージと白菜のスープ	589	23.4	24.1	65.6	262	49	1.8	2.2	255	0.51	0.55	12	2.1	3.3	204.90	221.29
12 - 5	ごはん 牛乳 たちうおフライ ポイルキャベツ 豚汁	621	24.3	20.5	82.7	302	77	1.6	2.7	163	0.66	0.44	19	2.9	2.2	239.05	258.17
12 - 6	ソフトフランスパン 牛乳 ビーフシチュー 野菜サラダ	614	25.0	23.4	75.0	289	79	1.9	3.7	268	0.32	0.52	63	9.4	2.7	361.78	390.72
12 - 9	豚キムチチャーハン 牛乳 トック はやか	588	21.8	16.1	79.1	278	57	1.3	2.1	290	0.64	0.48	38	3.2	2.1	256.23	276.73
12 - 10	きつねうどん 牛乳 大学いも	678	22.1	23.1	99.9	347	89	1.8	1.8	245	0.30	0.43	28	5.8	2.7	288.08	311.13
12 - 11	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ けんちん汁	590	23.7	17.2	74.5	424	75	1.6	2.0	161	0.64	0.48	13	3.5	2.6	237.07	256.04
12 - 12	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ	656	25.5	18.2	90.2	425	75	2.3	3.2	283	0.77	0.47	36	7.5	2.0	246.81	266.55
12 - 13	バターロール 牛乳 ポテトのミートソースかけ 野菜スープ みかん	652	22.5	24.5	86.7	307	76	1.6	2.4	346	0.55	0.52	62	10.9	3.3	300.24	324.26
12 - 16	くわいごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 白菜のみそ汁	595	21.5	23.6	70.5	359	69	1.1	2.5	176	0.40	0.45	12	2.1	3.1	245.74	265.40
12 - 17	コーンラーメン 牛乳 てり焼きまん	609	25.5	15.3	93.8	294	56	1.1	1.9	194	0.38	0.45	14	4.6	3.5	237.08	256.05
12 - 18	ごはん 牛乳 四川どうふ 杏仁フルーツ	634	25.3	16.6	94.7	392	107	3.4	3.0	227	0.76	0.48	6	3.9	1.8	306.72	331.26
12 - 19	ごはん 牛乳 たらのゆず風味 さつま汁	623	25.7	18.6	85.1	310	76	1.2	2.4	159	0.47	0.43	12	2.3	2.3	258.47	279.15
※ 12 - 20	フラワーロール 牛乳 フライドチキン ほうれんそうのソテー かぼちゃのクリームスープ セレクトケーキ【いちごケーキ または チョコレートケーキ】	626	27.2	26.5	67.3	337	90	6.4	3.3	283	0.34	0.65	38	5.6	2.1	444.85	480.44
合 計		9263	363.4	305.7	1224.4	4886	1094	30.3	38.7	3517	7.66	7.35	374	69.1	39.9	4188.80	4523.91
平 均		618	24.2	20.4	81.6	326	73	2.0	2.6	234	0.51	0.49	25	4.6	2.7	279.25	301.59
(動物性)			(12.7)	(14)													
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	90	113		93	146	67	130	117	128	123	100	102	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。

※12月20日はセレクトデザートです。栄養価は、「いちごケーキ」と「チョコレートケーキ」の平均値を用いています。

<献立名> ごはん 牛乳 とりのさっぱり煮 水ぎょうざスープ

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)	50.00	50.00	鶏肉
うずら卵(レトルト)	20.00	20.00	卵
しょうが(生)	0.13	0.10	
にんにく(生)	0.11	0.10	
上白糖	2.00	2.00	
穀物酢	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
食塩	0.60	0.60	
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)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
一口ぎょうざ(冷凍)	30.00	30.00	小麦、大豆、豚肉、ごま

<献立名> 広東めん 牛乳 チーズ春巻 りんご

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
たけのこ (水煮・せん切り)	10.00	10.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
しょうが (生)	0.38	0.30	
きくらげ	0.40	0.40	
なたね油	1.00	1.00	
清酒	1.20	1.20	
食塩	1.30	1.30	
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
オイスターソース	0.50	0.50	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	3.00	3.00	
水	140.00	140.00	
なると (オキアミ・冷凍)	10.00	10.00	
チンゲンサイ (生)	9.41	8.00	
牛乳	1個	206.00	乳
チーズ春巻 (冷凍)	1個	33.00	乳、小麦、大豆、ゼラチン
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
りんご (生)	1/8個	28.68	りんご

<献立名> ふわとろオムライス 牛乳 ソーセージと白菜のスープ

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	
鶏むねこま(皮つき)	30.00	30.00	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	1.00	1.00	
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
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	
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	

<献立名> ごはん 牛乳 たちうおフライ ボイルキャベツ 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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たちうおフライ(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	4.00	4.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
だいこん(生)	16.67	15.00	
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	
川口さといも(生)	14.12	12.00	

<献立名> ソフトフランスパン 牛乳 ビーフシチュー 野菜サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトフランスパン (低)	1個	40.00	小麦、大豆
ソフトフランスパン (中)	1個	50.00	小麦、大豆
ソフトフランスパン (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
牛肉 (もも・こま)	40.00	40.00	牛肉
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	0.30	0.30	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
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
ぶどう酒 (赤)	5.00	5.00	
トマト缶詰 (ホール)	5.00	5.00	
トマトピューレ	13.00	13.00	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
タイム (粉)	0.01	0.01	
クローブ	0.01	0.01	
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
水	70.00	70.00	
生クリーム	2.00	2.00	乳
キャベツ (生)	47.06	40.00	
ブロッコリー (生)	40.00	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> 豚キムチチャーハン 牛乳 トック はやか

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	
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	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
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	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
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
みずな(生)	5.88	5.00	
はやか(生)	1/2個	57.50	

<献立名> きつねうどん 牛乳 大学いも

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)	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	
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> ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ハンバーグ(冷凍・もみの木型)	1個	60.00	大豆、鶏肉、豚肉
えのきたけ(バラカット)	4.00	4.00	
エリンギ(冷凍)	4.00	4.00	
大根おろし(冷凍)	15.00	15.00	
レモン汁(国産・冷凍)	1.00	1.00	
上白糖	0.30	0.30	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
穀物酢	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
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	
川口さといも(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> カレーライス 牛乳 じゃこサラダ

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	
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
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> バターロール 牛乳 ポテトのミートソースかけ 野菜スープ みかん

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
じゃがいも (生)	71.11	64.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
豚肉 (もも・ひき)	16.00	16.00	豚肉
たまねぎ (生)	25.53	24.00	
にんじん (生)	16.49	16.00	
マッシュルーム (レトルト)	8.00	8.00	
しょうが (生)	0.50	0.40	
にんにく (生)	0.43	0.40	
なたね油	0.40	0.40	
食塩	0.24	0.24	
こしょう (白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	5.60	5.60	
トマトピューレ	5.60	5.60	
ウスターソース	1.60	1.60	
水	9.60	9.60	
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	
温州みかん (生)	1個	80.00	

<献立名> くわいごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 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(白)	55.00	55.00	
もち米	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
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)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	73.00	73.00	
くわい(生)	18.75	15.00	
なたね油(揚油)	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
わかさぎフリッター(冷凍)	1.9個	20.90	小麦、大豆
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
			【わかさぎの天ぷら】 1年生 1個 2～6年生 2個
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> コーンラーメン 牛乳 てり焼きまん

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 (ロース・スライス)	20.00	20.00	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	
牛乳	1個	206.00	乳
小麦粉	20.00	20.00	小麦
ベーキングパウダー	1.30	1.30	
三温糖	6.40	6.40	
水	18.00	18.00	
鶏ももこま (皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
三温糖	3.00	3.00	
穀物酢	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.50	3.50	小麦、大豆
アルミカップ	1個		

<献立名> ごはん 牛乳 四川どうふ 杏仁フルーツ

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
ミックスフルーツ	45.00	45.00	りんご、もも
杏仁豆腐(冷凍・調理用)	25.00	25.00	大豆
カットゼリー(ぶどう・冷凍)	10.00	10.00	
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> ごはん 牛乳 たらのゆず風味 さつま汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たら角切り(でん粉付き・冷凍)	50.00	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
上白糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
ゆず果汁(冷凍)	1.00	1.00	
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> フラワーロール 牛乳 フライドチキン ほうれんそうのソテー かぼちゃのクリームスープ セレクトケーキ【いちごケーキ または チョコレートケーキ】

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	1個	30.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大（皮なし）	55.00	55.00	鶏肉
フライドチキンスライス	0.63	0.63	
食塩	0.27	0.27	
小麦粉	0.90	0.90	小麦
でん粉（じゃがいも）	2.70	2.70	
なたね油（揚げ油）	6.00	6.00	
ほうれんそう（生）	31.11	28.00	
ホールコーン（冷凍）	14.00	14.00	
なたね油	0.70	0.70	
食塩	0.14	0.14	
こしょう（白）	0.01	0.01	
パンプキンペースト（冷凍）	45.00	45.00	
シオルダーベーコン（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	
セロリー（生）	7.69	5.00	
クリームコーン（冷凍）	12.00	12.00	
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
牛乳（調理用）	40.00	40.00	乳
水	50.00	50.00	
【セレクトケーキ】			
いちごケーキ（冷凍）	1個	22.00	卵、乳、小麦、大豆
または			
チョコレートケーキ（冷凍）	1個	22.00	卵、乳、小麦、大豆
【アレルギー代替食】			
米粉のいちごケーキ（冷凍）	1個	30.00	大豆
または			
米粉のチョコレートケーキ（冷凍）	1個	30.00	大豆