

センター調理小学校 (新郷・南平学校給食センター献立)

献立実施校

元郷小	領家小	舟戸小	十二月田小
飯仲小	戸塚小	神根東小	朝日東小
新郷南小	新郷東小	朝日西小	東本郷小
東領家小	安行東小	戸塚北小	

令和7年

川口市学校給食献立日誌

1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」

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月9日 木曜日

<献立名> 豚ごぼうごはん 牛乳 お雑煮 厚焼きたまご

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	
豚肉(もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	8.25	8.00	
ごぼう(ささがき)	15.00	15.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.70	1.70	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.30	1.30	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
かまぼこ(梅型)	5.00	5.00	
煮込みもち(冷凍)	25.00	25.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
だしのもと	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
清酒	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆

センター調理小学校

(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月10日 金曜日

<献立名> ごまみそうどん 牛乳 白身魚の磯香揚げ 枝豆のサラダ

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)	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)	10.31	10.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
ぶなしめじ (バラカット)	5.00	5.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
干しいたけ (スライス)	0.50	0.50	
ごま・いり (白)	2.00	2.00	ごま
すりごま (白)	3.00	3.00	ごま
みりん (本みりん)	2.00	2.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ (赤)	3.00	3.00	大豆
みそ (白)	11.00	11.00	大豆
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ほきの磯香揚げ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	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	
和風ドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 花野菜サラダ 乳酸菌飲料

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
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)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
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	
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
トマトケチャップ	6.00	6.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
中濃ソース	1.00	1.00	
カレールー	15.00	15.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	5.00	5.00	大豆
水	110.00	110.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	
乳酸菌飲料	1個	65.00	乳

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月15日水曜日

<献立名> クロワッサン 牛乳 押麦入り野菜スープ 花豆コロッケ 彩りソテー 米粉のいちごクレープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
クロワッサン (低)	1個	40.00	卵、乳、小麦、大豆
クロワッサン (中)	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
クロワッサン (高)	1個	60.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
おおむぎ (押麦)	4.00	4.00	
オリーブ油	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	1.00	1.00	小麦、大豆
こしょう (白)	0.01	0.01	
食塩	0.50	0.50	
水	140.00	140.00	
花豆コロッケ (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	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
えだまめ (冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
米粉クレープ (いちご・冷凍)	1個	35.00	大豆

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月16日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 川口さといものみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ れんこんとひじきのきんぴら

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
川口さといも(いちょう)	12.00	12.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	8.00	8.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	150.00	150.00	
豆腐バーグ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉
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	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
れんこん(いちょう)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ひじき	0.50	0.50	
三温糖	6.00	6.00	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
清酒	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
水	0.60	0.60	

センター調理小学校

(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月17日 金曜日

<献立名> 五目とろみそば 牛乳 ぎょうざ わかめのサラダ りんごゼリー

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	
はくさい (生)	26.60	25.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
もやし (生)	10.00	10.00	
しょうが (生)	0.38	0.30	
にんにく (生)	0.22	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
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	8.00	8.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	3.00	3.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
カットわかめ	0.80	0.80	
にんじん (生)	8.25	8.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
ホールコーン (冷凍)	7.00	7.00	
塩中華ドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	
りんごゼリー (冷凍)	1個	40.00	りんご

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月20日月曜日

<献立名> ごはん 牛乳 かみなり汁 さばの塩こうじ焼き 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
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
水	150.00	150.00	
さばの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	40.00	さば
さといも(いちょう)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
いんげん(冷凍)	3.00	3.00	
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> ごはん 牛乳 いも団子汁 スタミナ焼肉 ミニトマト

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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
食塩	0.70	0.70	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
豚肉(ロース・スライス)	25.00	25.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
にら(生)	3.16	3.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.22	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みそ(白)	1.50	1.50	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月22日水曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 コーヒー飲料 コーンポタージュ たこナゲット 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
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
コーヒー飲料	1個	12.50	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
ホールコーン (冷凍)	25.00	25.00	
クリームコーン (冷凍)	25.00	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
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	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	70.00	70.00	乳
パセリ (乾)	0.02	0.02	
水	80.00	80.00	
たこナゲット (冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、いか
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
こまつな (生)	23.53	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
もやし (生)	10.00	10.00	
イタリアンドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 海藻サラダ

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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(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	
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	0.80	0.80	
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)	2.80	2.80	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	65.00	65.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、豚肉
海藻ミックス	0.50	0.50	
にんじん(生)	5.15	5.00	
もやし(生)	30.00	30.00	
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

センター調理小学校

(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月24日 金曜日

<献立名> スパゲティボローニャソース 牛乳 きなこ揚げパン もも

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)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	25.77	25.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	20.00	20.00	
エリンギ (しなちくカット)	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	6.00	6.00	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
でん粉 (じゃがいも)	1.20	1.20	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう (白)	0.01	0.01	
食塩	0.10	0.10	
水	85.00	85.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コッペパン (乳・卵抜き 袋なし)	1個	20.00	小麦、大豆
なたね油 (揚げ油)	2.00	2.00	
ざらめ糖 (グラニュー糖)	2.50	2.50	
きな粉 (全粒大豆)	2.50	2.50	大豆
黄桃カット (冷凍)	1個	40.00	もも

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月27日月曜日

<献立名> ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き ほうれんそうの煮びたし

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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
はくさい(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
さといも(いちょう)	5.00	5.00	
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	25.00	25.00	小麦
食塩	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	140.00	140.00	
さけの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さけ
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	大豆
三温糖	0.50	0.50	
清酒	0.60	0.60	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆

センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月28日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ

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 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
カットわかめ	0.60	0.60	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	8.00	8.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	150.00	150.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
大根おろし(冷凍)	10.00	10.00	
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)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
ごぼう(ささがき)	18.00	18.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
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

(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月29日水曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 冬野菜のクリームスープ 川口ポテトコロケ コーン
ローサラダ

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 (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
スクールメロン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
スクールメロン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
にんじん (生)	12.37	12.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
はくさい (生)	21.28	20.00	
ブロッコリー (冷凍)	10.00	10.00	
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	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	65.00	65.00	乳
水	70.00	70.00	
川口市産じゃがいもコロケ (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 (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	
ホールコーン (冷凍)	7.00	7.00	
コールスロードレッシング (ボトル)	6.00	6.00	

センター調理小学校

(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月30日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 中華おこげスープ 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
おこげ	1個	14.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
にら(生)	2.11	2.00	
たけのこ(レトルト)	5.00	5.00	
干ししいたけ(スライス)	0.30	0.30	
食塩	0.60	0.60	
清酒	1.20	1.20	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
がらスープ(レトルト)	10.00	10.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
しょうが(生)	0.25	0.20	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	155.00	155.00	
肉団子(冷凍)	45.00	45.00	大豆、鶏肉、豚肉
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	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
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

センター調理小学校

(新郷・南平センター献立)

給食日誌

令和7年1月31日 金曜日

<献立名> きつねうどん 牛乳 野菜のかき揚げ オレンジゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (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)	21.28	20.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.50	1.50	
食塩	0.30	0.30	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
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
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
野菜のかき揚げ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
オレンジゼリー (冷凍)	1個	40.00	オレンジ