

自校調理中学校

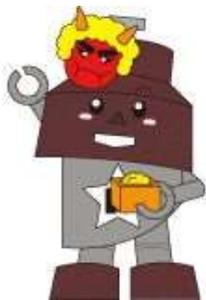
献立実施校

鳩ヶ谷中 八幡木中 里中

令和7年

川口市学校給食献立日誌

2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。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」

<献立名> チーズパン 牛乳 カレー野菜スープ ミートボールのトマトソースがけ キャベツとコーンのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
チーズパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	25.00	25.00	鶏肉
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ブロッコリー（冷凍）	18.00	18.00	
なたね油	0.80	0.80	
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
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
カレー粉	0.20	0.20	
水	160.00	160.00	
肉団子（冷凍）	55.00	55.00	大豆、鶏肉、豚肉
にんにく（生）	0.11	0.10	
なたね油	0.30	0.30	
トマト（カット）	8.00	8.00	
ぶどう酒（白）	2.40	2.40	
コンソメのもと	0.24	0.24	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	0.20	0.20	
食塩	0.05	0.05	
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（じゃがいも）	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
キャベツ（生）	29.41	25.00	
ホールコーン（冷凍）	7.00	7.00	
ショルダーベーコン（短冊）	8.00	8.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.01	0.01	

<献立名> わかめごはん 牛乳 きのこのピリ辛みそ汁 いかナゲット 枝豆のサラダ

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	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
ぶなしめじ(バラカット)	6.00	6.00	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
エリンギ(しなちくカット)	6.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.11	0.10	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し(だしパック)	5.00	5.00	
トウバンジャン	0.20	0.20	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	165.00	165.00	
いかナゲット(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、いか
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
えだまめ(冷凍)	12.00	12.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	18.00	18.00	
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 白ごまつくね ほうれんそうとひじきのツナ和え

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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)	6.67	6.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
しょうが(生)	0.75	0.60	
さといも(いちょう)	17.00	17.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
板こんにゃく	6.00	6.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.30	0.30	
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	155.00	155.00	
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	
ほうれんそう(生)	27.78	25.00	
ひじき	0.40	0.40	
ライトツナ(油漬・レトルト)	10.00	10.00	大豆
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
にんにく(生)	0.54	0.50	
水	1.00	1.00	

<献立名> 豚バラと白菜のうどん 牛乳 タラのフライ だいこんとにんじんの煮なます
米粉のみかんクレープ

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 (ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
はくさい (生)	26.60	25.00	
だしパック (厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん (本みりん)	1.50	1.50	
食塩	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
でん粉 (じゃがいも)	1.00	1.00	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たらポーションフライ (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	
だいこん (生)	27.78	25.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
干ししいたけ (スライス)	0.60	0.60	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
三温糖	2.10	2.10	
こいくちしょうゆ	2.10	2.10	小麦、大豆
穀物酢	0.90	0.90	
清酒	0.60	0.60	
食塩	0.10	0.10	
水	4.50	4.50	
米粉クレープ (みかん・冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 玄米団子入りすまし汁 ごまみそから揚げ 厚揚げの煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
玄米団子(冷凍)	30.00	30.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
食塩	0.80	0.80	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	155.00	155.00	
鶏もも(皮なし)	2個	60.00	鶏肉
でん粉(じゃがいも)	9.00	9.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
すりごま(白)	1.20	1.20	ごま
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
水	10.00	10.00	
絹厚揚げ(冷凍)	30.00	30.00	大豆
豚肉(ロース・スライス)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
三温糖	1.60	1.60	
清酒	0.80	0.80	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	3.20	3.20	小麦、大豆
水	1.00	1.00	

<献立名> バターロールパン 牛乳 コンソメスープ マカロニグラタン 彩りサラダ 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
バターロールクレープ	1個	70.00	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)	12.00	12.00	豚肉
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ブロッコリー(冷凍)	20.00	20.00	
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	0.50	0.50	
水	155.00	155.00	
鶏むねこま(皮なし)	16.00	16.00	鶏肉
たまねぎ(生)	29.79	28.00	
マカロニ(エルボー・乾)	8.00	8.00	小麦
マッシュルーム(レトルト)	8.00	8.00	
ほうれんそう(生)	17.78	16.00	
なたね油	0.40	0.40	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
クッキングチーズ	4.00	4.00	乳
なたね油	2.00	2.00	
有塩バター	2.40	2.40	乳
小麦粉	6.40	6.40	小麦
脱脂粉乳	1.20	1.20	乳
牛乳(調理用)	32.00	32.00	乳
水	20.00	20.00	
パン粉(乾燥)	1.60	1.60	小麦
キャベツ(生)	29.41	25.00	
パプリカ(赤)	7.78	7.00	
パプリカ(黄)	7.78	7.00	
イタリアンドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	大豆
米粉クレープ(いちご・冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> ねぎ塩丼 牛乳 打ち豆汁 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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豚肉(ロース・スライス)	30.00	30.00	豚肉
もやし(生)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	2.00	2.00	
レモン汁	1.00	1.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
打ち豆	7.00	7.00	大豆
ごぼう(生)	6.67	6.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	20.00	18.00	
さといも(いちょう)	25.00	25.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	160.00	160.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

<献立名> キムチラーメン 牛乳 ぎょうざ 切り干し大根のサラダ

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(ロース・スライス)	15.00	15.00	豚肉
もやし(生)	25.00	25.00	
にら(生)	4.21	4.00	
たけのこ(水煮・せん切り)	10.00	10.00	
はくさい(生)	21.28	20.00	
キムチ(ノンアレルギー・冷凍)	13.00	13.00	
食塩	0.90	0.90	
清酒	1.00	1.00	
中華スープのもと	1.30	1.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
水	165.00	165.00	
ごま油	0.80	0.80	ごま
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	
切り干し大根	5.00	5.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
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

<献立名> キャロットピラフ 牛乳 マカロニスープ ハートのハンバーグデミグラスソース ほうれんそうときのこのソテー 米粉のガトーショコラ

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	
キャロットピラフの素	30.00	30.00	鶏肉
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ハート型マカロニ(ミックス)	8.00	8.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.90	0.90	
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
水	165.00	165.00	
ハンバーグ(冷凍・ハート型)	1個	60.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ(スライス・冷凍)	10.00	10.00	
デミグラスソース	6.50	6.50	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	6.50	6.50	
水	2.00	2.00	
ほうれんそう(生)	27.78	25.00	
エリンギ(しなちくカット)	7.00	7.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
米粉のガトーショコラ(冷凍)	1個	30.00	大豆

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 冬野菜のシチュー チキンナゲット 海藻サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	13.00	13.00	豚肉
にんじん（生）	10.31	10.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
じゃがいも（生）	33.33	30.00	
かぶ（根、葉付き、生）	30.77	20.00	
ブロッコリー（冷凍）	25.00	25.00	
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
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	60.00	60.00	乳
水	65.00	65.00	
チキンナゲット（冷凍）乳・卵抜き	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
海藻ミックス	0.50	0.50	
にんじん（生）	10.31	10.00	
もやし（生）	25.00	25.00	
たまねぎドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 せんべい汁 いろどりたまご焼き 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
せんべい(砕き)	10.00	10.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
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)	21.28	20.00	
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	
いろどりたまご焼き(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	22.22	20.00	
さつまあげ(冷凍)	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.30	1.30	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま

<献立名> ごはん 牛乳 根菜ごろごろとん汁 あじのねぎしょうがソース デコポン

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)	15.00	15.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	11.11	10.00	
れんこん(いちょう)	10.00	10.00	
ごぼう(生)	5.56	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	150.00	150.00	
あじフィレ(でん粉付・冷凍)	1個	60.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
なたね油	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
水	6.00	6.00	
不知火(デコポン)(生)	1/6個	19.30	

<献立名> スパゲティポローニャソース 牛乳 かぼちゃコロッケ ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ゆでスパゲティ	180.00	180.00	小麦
オリーブ油	5.00	5.00	
豚肉(もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
にんじん(生)	36.08	35.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たまねぎ(スライス・冷凍)	10.00	10.00	
エリンギ(しなちくカット)	7.00	7.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
なたね油	0.60	0.60	
トマトケチャップ	25.00	25.00	
中濃ソース	4.50	4.50	
ハヤシルウ	7.00	7.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
コンソメのもと	0.60	0.60	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	
水	95.00	95.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かぼちゃコロッケ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
サウザンアイランドドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> 茶めし 牛乳 おでん 鶏の照り焼き 白菜の煮びたし

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	113.00	113.00	
こいくちしょうゆ	6.60	6.60	小麦、大豆
食塩	0.90	0.90	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	33.33	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
結び昆布(すあらい)	3.00	3.00	
ちくわぶ	15.00	15.00	小麦
揚げボール(冷凍)	20.00	20.00	小麦、大豆
焼きちくわ(冷凍)	13.00	13.00	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
三温糖	0.70	0.70	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
水	100.00	100.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
はくさい(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
油揚げ	5.00	5.00	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

<献立名> チキンカレーライス 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ

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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
鶏むねこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
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
ひれかつ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	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)	5.00	5.00	
コールスロードレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> ひじきごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
ひじき	1.50	1.50	
豚肉(もも・こま)	17.00	17.00	豚肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	27.78	25.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
煮干し(だしパック)	5.00	5.00	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	160.00	160.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば

<献立名> 五目わんたんめん 牛乳 春巻 ごぼうサラダ

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
生わんたん(冷凍)	20.00	20.00	小麦、大豆、豚肉
鶏ももこま(皮つき)	13.00	13.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
中華スープのもと	1.50	1.50	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
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
春巻(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ごぼう(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
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> ごはん 牛乳 はるさめスープ スタミナ焼肉 青のりポテト

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
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
はるさめ	3.50	3.50	
食塩	0.50	0.50	
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	4.00	4.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.30	2.30	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
ホールコーン(冷凍)	7.00	7.00	
水	175.00	175.00	
豚肉(もも・こま)	27.00	27.00	豚肉
豚肉(ロース・スライス)	27.00	27.00	豚肉
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	
にら(生)	5.26	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
みそ(白)	1.90	1.90	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	1.80	1.80	
清酒	2.00	2.00	
ごま・いり(白)	1.20	1.20	ごま
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
あおのり	0.03	0.03	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	