

# 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」

自校調理小学校

2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)
2 - 3	豆ごはん 牛乳 いわしフライ さつまい	647	24.0	23.3	82.1	387	86	1.9	2.5	199	0.43	0.46	11	3.7	2.8	245.52	265.16
2 - 4	親子うどん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ	594	27.3	20.4	76.7	306	56	1.4	1.7	242	0.25	0.79	11	3.3	3.1	295.75	319.41
2 - 5	ごはん 牛乳 キムチチゲ ポークしゅうまい いよかん	608	29.8	14.9	86.5	322	101	2.4	3.5	118	0.98	0.53	35	3.5	2.3	311.69	336.63
2 - 6	わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き きりたんぼ汁	616	26.9	18.3	82.4	291	81	1.9	2.5	178	0.56	0.57	10	2.5	2.7	325.10	351.11
2 - 7	フラワーロール 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ	607	25.0	19.8	82.4	381	77	1.7	2.6	226	0.49	0.54	62	8.9	3.2	255.61	276.06
2 - 10	切り干し大根のませごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 スイートスプリン	610	22.5	18.9	85.2	330	77	1.6	2.3	166	0.50	0.43	27	6.0	2.2	277.20	299.38
2 - 12	ごはん 牛乳 ユーリンチー ボイルキャベツ わんたんスープ	671	24.9	24.8	82.8	266	71	1.5	3.1	228	0.55	0.50	25	2.2	2.8	279.80	302.18
2 - 13	ごはん 牛乳 川口さといもコロケ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	604	18.7	19.1	86.0	335	81	1.6	2.6	152	0.47	0.39	13	3.9	2.7	256.10	276.59
2 - 14	揚げパン(ココア) 牛乳 ポトフ ヨーグルト	614	25.9	23.7	76.2	377	48	6.0	2.0	194	0.67	0.65	32	7.5	2.1	249.60	269.57
2 - 17	とり五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚汁	598	28.0	18.5	76.3	316	74	2.1	2.8	284	0.63	0.62	9	2.8	2.9	253.78	274.08
2 - 18	タンメン 牛乳 春巻 デコポン	650	22.8	25.1	85.3	274	58	5.5	2.1	208	0.42	0.44	31	4.1	3.3	271.41	293.13
2 - 19	ごはん 牛乳 肉じゃが なめこ汁 エコふりかけ	587	26.6	13.0	92.3	322	92	2.3	3.1	223	0.83	0.49	28	10.0	2.6	248.90	268.81
2 - 20	ひじきピラフ 牛乳 いかナゲット ニョッキの豆乳クリームスー	691	23.5	26.6	77.6	272	82	2.5	3.4	268	0.52	0.43	8	3.6	2.7	262.97	284.01
2 - 21	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも 野菜	594	22.7	20.3	80.9	436	74	7.8	2.3	164	0.32	0.48	35	10.4	2.8	242.67	262.08
2 - 25	スパゲティナポリタン 牛乳 コーンフライ グレープゼリー	638	19.4	24.5	73.3	262	58	3.6	2.1	220	0.36	0.45	10	6.3	3.1	281.25	303.75
2 - 26	カレーライス 牛乳 冬のフルーツカクテル	669	22.0	14.6	104.7	356	61	1.8	3.0	273	0.72	0.52	16	6.8	1.1	264.76	285.94
2 - 27	ごはん 牛乳 マーボーどうふ タンファタン	587	24.5	15.3	84.6	416	118	2.1	3.3	251	0.80	0.58	12	3.3	2.7	260.44	281.28
2 - 28	メロンパン 牛乳 ほきのバジル揚げ ヌードルスープ	623	22.9	24.2	75.3	382	51	1.3	2.0	201	0.28	0.45	13	2.9	2.8	294.59	318.16
	合計	11208	437.4	365.3	1490.6	6031	1346	49.0	46.9	3795	9.78	9.32	388	91.7	47.9	4877.14	5267.33
	平均	623	24.3	20.3	82.8	335	75	2.7	2.6	211	0.54	0.52	22	5.1	2.7	270.95	292.63
	(動物性)			(12)	(13.8)												
	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(%)	96	91	112		96	150	90	130	106	135	130	88	113	135		
	PFCバランス(%)	100	16	29	55												

※栄養価、正味重量は、中学年(3、4年生)の目安です。

<献立名> 豆ごはん 牛乳 いわしフライ 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(白)	60.00	60.00	
もち米	5.00	5.00	
大豆(冷凍)	10.00	10.00	大豆
にんじん(生)	6.19	6.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	85.00	85.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いわしフライ(冷凍)	1.6個	32.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【いわしフライ】 1～3年生 1個 4～6年生 2個
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	
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> 親子うどん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ

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 (皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
ながねぎ (生)	25.00	15.00	
食塩	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	6.00	6.00	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	
でん粉 (じゃがいも)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
鶏卵. 全卵 (生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
笹かまぼこ	2個	40.00	
水	7.00	7.00	
小麦粉	7.00	7.00	小麦
あおさ (粉末)	0.10	0.10	
食塩	0.10	0.10	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	

<献立名> ごはん 牛乳 キムチチゲ ポークしゅうまい いよかん

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)	35.00	35.00	豚肉
豆腐(木綿)	45.00	45.00	大豆
キムチ(冷凍)	15.00	15.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
はくさい(生)	42.55	40.00	
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
にら(生)	8.42	8.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
ごま油	0.30	0.30	ごま
上白糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	2.60	2.60	
清酒	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.50	6.50	小麦、大豆
みそ(赤)	1.50	1.50	大豆
トウバンジャン	0.10	0.10	
水	20.00	20.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	2.6個	46.80	小麦、豚肉 【ポークしゅうまい】 1～3年生 2個 4～6年生 3個
いよかん(生)	1/4個	46.50	

<献立名> わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き きりたんぼ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
わかめごはん (低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぶりの照り焼き (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
きりたんぼ (冷凍)	20.00	20.00	
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
豆腐 (木綿)	30.00	30.00	大豆
ごぼう (生)	5.56	5.00	
はくさい (生)	21.28	20.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
まいたけ (バラカット)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
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)	5.00	5.00	小麦、大豆
水	100.00	100.00	
せり (生)	2.14	1.50	
にんじん (生)	10.31	10.00	

<献立名> フラワーロール 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
フラワーロール (低)	1個	40.00	小麦、大豆
フラワーロール (中)	1個	50.00	小麦、大豆
フラワーロール (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
なたね油	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
ホワイトルウ	10.00	10.00	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	
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> 切り干し大根のまぜごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 スイートスプリング

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	
鶏ももこま(皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
切り干し大根	3.00	3.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
しょうが(生)	0.25	0.20	
ごま油	1.00	1.00	ごま
上白糖	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
清酒	1.20	1.20	
だしのもと	0.40	0.40	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
水	10.00	10.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
煮干し(だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
スイートスプリング	1/4個	46.50	

<献立名> ごはん 牛乳 ユーリンチー ボイルキャベツ わんたんスープ

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(皮つき)	60.00	60.00	鶏肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
しょうが(生)	0.63	0.50	
清酒	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	7.00	7.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
上白糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
穀物酢	3.00	3.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
ラー油	0.02	0.02	大豆、ごま
キャベツ(生)	35.29	30.00	
豚肉(もも・こま)	5.00	5.00	豚肉
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	
ウェーブわんたん	5.00	5.00	小麦
食塩	0.70	0.70	
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
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	

<献立名> ごはん 牛乳 川口さといもコロッケ きんぴらごぼう 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
川口市産さといもコロッケ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
にんじん(せん切り)	10.00	10.00	
ごぼう(せん切り)	20.00	20.00	
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
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)	10.00	10.00	大豆
みそ(赤)	2.00	2.00	大豆
水	130.00	130.00	

<献立名> 揚げパン(ココア) 牛乳 ポトフ ヨーグルト

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)	3.00	3.00	
料理用 粉末 ココア	4.00	4.00	大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・角切)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.03	0.03	
ローリエ	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00	豚肉
ヨーグルト	1個	70.00	乳、大豆
【アレルギー代替食】			
みかんゼリー	1個	70.00	

<献立名> とり五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご 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(白)	60.00	60.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
干ししいたけ	0.50	0.50	
上白糖	1.70	1.70	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
清酒	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	6.00	6.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、大豆、さば
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
川口さといも(生)	17.65	15.00	
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)	11.00	11.00	大豆
水	110.00	110.00	

<献立名> タンメン 牛乳 春巻 デコポン

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
春巻 (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
不知火 (デコポン) (生)	1/6個	29.20	

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが なめこ汁 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)	27.00	27.00	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	
なめこ(冷凍)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
かつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	130.00	130.00	
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> ひじきピラフ 牛乳 いかナゲット 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
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ひじき	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
食塩	0.70	0.70	
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
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いかナゲット(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、いか、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
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> 子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも 野菜スープ

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	
じゃがいも (生)	66.67	60.00	
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	0.60	0.60	
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	

<献立名> スパゲティナポリタン 牛乳 コーンフライ グレープゼリー

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	84.00	84.00	小麦
ゆでスパゲティ			は製品重量表記です。
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)	53.19	50.00	
にんじん(生)	18.56	18.00	
マッシュルーム(レトルト)	6.00	6.00	
なたね油	1.20	1.20	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	19.00	19.00	
ウスターソース	6.00	6.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コーンフライ(冷凍) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コーンフライ(冷凍) (中)	1個	60.00	小麦、大豆
コーンフライ(冷凍) (高)	1個	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
グレープゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 冬のフルーツカクテル

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
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	
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
ミックスフルーツ	45.00	45.00	りんご、もも
寒天 ダイスカット レトルト	15.00	15.00	
カクテルゼリー(冷凍)	20.00	20.00	大豆、りんご、もも
上白糖	6.00	6.00	
ゆず果汁(冷凍)	1.00	1.00	
水	30.00	30.00	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボーどうふ タンファタン

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)	80.00	80.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	16.00	16.00	豚肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
干ししいたけ	0.80	0.80	
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	0.40	0.40	
中華スープのもと	0.80	0.80	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
みそ(赤)	2.40	2.40	大豆
トウバンジャン	0.16	0.16	
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
水	18.00	18.00	
ラー油	0.08	0.08	大豆、ごま
ごま油	0.40	0.40	ごま
豚肉(もも・こま)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ホールコーン(冷凍)	15.00	15.00	
クリームコーン(冷凍)	8.00	8.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.70	0.70	
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)	1.50	1.50	
水	130.00	130.00	
鶏卵. 全卵(生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	

<献立名> メロンパン 牛乳 ほきのバジル揚げ ノードルスープ

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
白身魚の香草フライ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
ショルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
ながねぎ (生)	6.67	4.00	
チキンブイヨン (冷凍)	10.00	10.00	鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ (丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
米粉めん	10.00	10.00	
こまつな (生)	17.65	15.00	