

# 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

3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

3 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)
3 - 3	春のちらしずし 牛乳 すまし汁 ひし形ゼリー	670	25.8	18.4	97.8	424	96	2.8	2.4	209	0.49	0.47	10	2.4	3.8	357.88	386.51
3 - 4	カレーなんばん 牛乳 大学いも チーズ	658	24.8	20.1	98.3	382	67	1.5	1.9	299	0.27	0.52	25	5.2	3.1	296.01	319.69
3 - 5	豚キムチチャーハン 牛乳 トック デコポン	612	25.2	18.4	82.7	258	57	1.3	2.3	256	0.68	0.51	35	2.2	2.2	287.15	310.13
3 - 6	ごはん 牛乳 さばの香味焼き れんこんの炒め煮 たまねぎのみそ汁	646	24.4	24.1	79.4	301	78	1.8	2.8	125	0.58	0.50	18	4.4	2.1	259.46	280.22
3 - 7	さきたまライスボール 牛乳 コーヒー飲料 ミートボールのトマト煮 川口ポテトコロッケ ポイルキャベツ	635	22.1	23.1	79.7	377	83	8.2	2.1	165	0.34	0.52	48	3.5	3.1	280.34	302.77
3 - 10	カレーライス 牛乳 菜の花のソテー ゆで卵	683	29.8	20.6	86.4	393	81	3.0	4.0	404	0.79	0.73	30	7.2	1.6	287.02	309.98
3 - 11	和だしラーメン 牛乳 とりのから揚げ ミニトマト	626	31.3	22.8	73.9	295	63	1.7	2.7	204	0.37	0.52	19	3.3	3.2	334.92	361.71
3 - 12	ごはん 牛乳 四川どうふ 水ぎょうざスープ ピーチゼリー	627	26.9	17.4	89.2	340	112	2.5	3.2	306	0.81	0.51	43	3.6	2.9	347.64	375.45
3 - 13	ぼうふうごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら かきたま汁	600	25.4	23.2	68.6	356	72	1.9	2.5	338	0.45	0.64	13	2.5	2.7	283.21	305.87
3 - 14	揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ りんごヨーグルト	646	27.9	23.7	85.7	354	81	2.2	2.4	237	0.61	0.59	135	8.9	2.3	277.21	299.39
3 - 17	赤飯 ごま塩 牛乳 ほきの磯香揚げ けんちん汁 お祝いクレープ	637	23.3	21.6	83.3	383	85	2.4	2.4	174	0.51	0.45	9	4.0	2.2	318.43	343.90
	合 計	7040	286.9	233.4	925.0	3863	875	29.3	28.7	2717	5.90	5.96	385	47.2	29.2	3329.27	3595.62
	平 均	640	26.1	21.2	84.1	351	80	2.7	2.6	247	0.54	0.54	35	4.3	2.7	302.66	326.87
	(動物性)		(13.1)	(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 (%)	98	97	117		100	160	90	130	124	135	135	140	96	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> 春のちらしずし 牛乳 すまし汁 ひし形ゼリー

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)	25.00	25.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	6.67	6.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
ふき(水煮)	3.00	3.00	
上白糖	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
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
かまぼこ(桜型)	10.00	10.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
かつお節(だし用)	1.50	1.50	
昆布(だし用)	0.70	0.70	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
ひし形ゼリー(冷凍)	1個	60.00	大豆、りんご

<献立名> カレーなんばん 牛乳 大学いも チーズ

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)	30.00	30.00	鶏肉
たまねぎ (生)	37.23	35.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
上白糖	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)	11.00	11.00	小麦、大豆
カレー粉	0.30	0.30	
でん粉 (じゃがいも)	5.00	5.00	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (生)	16.67	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (生)	51.02	50.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
上白糖	5.00	5.00	
水あめ	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.80	0.80	小麦、大豆
水	1.50	1.50	
ごま・生 (黒)	1.00	1.00	ごま
型抜きチーズ	1個	15.00	乳

<献立名> 豚キムチチャーハン 牛乳 トック 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)	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
豚肉(ばら・こま)	10.00	10.00	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(皮なし)	25.00	25.00	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
糸みつば(生)	3.26	3.00	
不知火(デコポン)(生)	1/6個	29.20	

給食日誌

令和7年3月6日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 さばの香味焼き れんこんの炒め煮 たまねぎのみそ汁

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
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、さば、さけ、ごま
豚肉(もも・こま)	7.00	7.00	豚肉
れんこん(生)	17.50	14.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
糸こんにゃく	7.00	7.00	
ごま油	0.80	0.80	ごま
上白糖	0.70	0.70	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	0.70	0.70	
食塩	0.05	0.05	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.80	1.80	小麦、大豆
ごま・生(白)	0.70	0.70	ごま
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 コーヒー飲料 ミートボールのトマト煮 川口ポテトコロケ ポイルキャベツ

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
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
肉団子 (冷凍)	35.00	35.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
はくさい (生)	15.96	15.00	
トマト (カット)	10.00	10.00	
エリンギ (しなちくカット)	3.00	3.00	
マカロニ (シェル・乾)	5.00	5.00	小麦
トマトピューレ	10.00	10.00	
上白糖	0.20	0.20	
食塩	1.00	1.00	
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
水	80.00	80.00	
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	3.00	3.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 菜の花のソテー ゆで卵

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	
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
菜の花(冷凍)	20.00	20.00	
ほうれんそう(生)	16.67	15.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.50	0.50	小麦、大豆
鶏卵. 全卵(生)	1個	51.00	卵

<献立名> 和だしラーメン 牛乳 とりのから揚げ ミニトマト

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)	10.00	10.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	5.00	5.00	豚肉
メンマ (味付)	10.00	10.00	小麦、大豆
もやし (生)	10.00	10.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
しょうが (生)	0.38	0.30	
なると (オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.50	8.50	小麦、大豆
かつお節 (だし用)	1.80	1.80	
水	140.00	140.00	
こまつな (生)	17.65	15.00	
いわし粉	0.30	0.30	
ごま油	0.20	0.20	ごま
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 (揚油)	8.00	8.00	
ミニトマト (生)	1.9個	20.90	【ミニトマト】 1年生 1個 2～6年生 2個

<献立名> ごはん 牛乳 四川どうふ 水ぎょうぎスープ ピーチゼリー

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
豆腐(木綿)	80.00	80.00	大豆
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
清酒	0.24	0.24	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.80	0.80	小麦、大豆
しょうが(生)	0.30	0.24	
にんじん(生)	16.49	16.00	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
ながねぎ(生)	21.33	12.80	
しょうが(生)	0.50	0.40	
にんにく(生)	0.26	0.24	
干しいたけ	0.80	0.80	
なたね油	0.40	0.40	
上白糖	0.80	0.80	
食塩	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)	3.20	3.20	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
水	24.00	24.00	
ごま油	0.40	0.40	ごま
さやえんどう(生)	1.76	1.60	
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	
一口ぎょうぎ(冷凍)	30.00	30.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
ピーチゼリー(冷凍)	1個	30.00	もも

<献立名> ぼうふうごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら かきたま汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(自)	60.00	60.00	
水	80.00	80.00	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
ぼうふう(生)	3.61	3.50	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
きび砂糖	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
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)	2.50	2.50	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
子持ちししゃもフリッター(冷凍)	1.8個	36.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
			【ししゃもの天ぷら】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
食塩	0.80	0.80	
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	

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ポークビーンズ りんごヨーグルト

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)	6.00	6.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	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	
りんごヨーグルト	1個	80.00	乳、りんご
【アレルギー代替食】			
豆乳プリン(冷凍)	1個	40.00	大豆

給食日誌

<献立名> 赤飯 ごま塩 牛乳 ほきの磯香揚げ けんちん汁 お祝いクレープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
アルファ化赤飯(白)	70.00	70.00	
水	84.00	84.00	
ごま塩	1個	1.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
ほきの磯香揚げ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
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	
さといも(生)	17.65	15.00	
型抜きこんにゃく(ハート・白)	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	
お祝いクレープ(冷凍)	1個	35.00	大豆