

# 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

5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」



数物のおかずは学年によって違う場合があります。下記を参考にしてください。

数物学年別一覧表

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1. 4個	1	1	1	1	2	2
1. 6個	1	1	1	2	2	2
1. 8個	1	1	2	2	2	2
1. 9個	1	2	2	2	2	2
2. 4個	2	2	2	2	3	3
2. 6個	2	2	2	3	3	3
2. 7個	2	2	3	3	3	3
2. 8個	2	3	3	3	3	3

<献立名> ごはん 牛乳 とうふのあんかけ みそけんちん 狭山茶ふりかけ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米 (低) (中) (高)	60.00 70.00 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)	20.00	20.00	豚肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
もやし(生)	24.00	24.00	
ながねぎ(生)	16.00	9.60	
食塩	0.16	0.16	
だしのもと	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.80	4.80	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
水	40.00	40.00	
油揚げ(カット・冷凍)	8.00	8.00	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)	13.33	8.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
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	
せん茶	0.70	0.70	
ごま・生(白)	2.00	2.00	ごま
食塩	0.20	0.20	
ちりめんじゃこ(冷凍)	2.00	2.00	

<献立名> セルフハンバーグドッグ 牛乳 米粉めん入り野菜スープ こどもの日ゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパンスライス (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパンスライス (中)	1個	50.00	小麦、大豆
コッペパンスライス (高)	1個	60.00	小麦、大豆
ドッグハンバーグ (冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
中濃ソース	3.00	3.00	
水	1.20	1.20	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	
米粉めん	15.00	15.00	
こどもの日ゼリー (冷凍)	1個	38.00	大豆、りんご

<献立名> そぼろごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 冷凍みかん

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	
豚肉(もも・ひき)	40.00	40.00	豚肉
焼きちくわ(冷凍)	10.00	10.00	小麦、大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
干しいたけ	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	4.50	4.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
新たまねぎ(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)	12.00	12.00	大豆
かつお節(だし用・厚けずり)	2.00	2.00	
煮干し(だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
冷凍みかん	1個	70.40	

<献立名> チキンピラフ 牛乳 にこにこポテト たまごとレタスとトマトのスープ

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	
鶏ももこま(皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
たまねぎ(生)	5.32	5.00	
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	0.50	0.50	
オリーブ油	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	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	1.00	1.00	
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にこにこポテト(冷凍)	1.8個	28.80	大豆
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
ベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
トマト(生)	10.31	10.00	
レタス(生)	15.31	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉
チキンブイヨン(冷凍)	5.00	5.00	鶏肉
水	125.00	125.00	
鶏卵. 全卵(生)	17.65	15.00	卵

<献立名> 子供パン 牛乳 ドライカレー ペイザンヌスープ

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	小麦、大豆
子供パン (中)	1個	50.00	小麦、大豆
子供パン (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねひき肉 (皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
豚肉 (もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ (生)	47.87	45.00	
にんじん (生)	25.77	25.00	
にんにく (生)	0.43	0.40	
小麦粉	2.00	2.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.02	0.02	
カレー粉	0.80	0.80	
コンソメのもと	0.40	0.40	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ (丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆
中濃ソース	2.00	2.00	
ウスターソース	1.50	1.50	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	15.00	15.00	豚肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
かぶ (生)	10.99	10.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
チキンブイヨン (冷凍)	5.00	5.00	鶏肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.02	0.02	
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)	0.50	0.50	小麦、大豆
水	120.00	120.00	

<献立名> ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ キャベツのみそ汁

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
かつおの立田揚げ(冷凍)	50.00	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
上白糖	2.40	2.40	
清酒	1.40	1.40	
穀物酢	2.60	2.60	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.30	3.30	小麦、大豆
水	2.00	2.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
油揚げ	2.00	2.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
かつお節(だし用・厚けずり)	2.00	2.00	
煮干し(だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	110.00	110.00	

<献立名> スパゲティナポリタン 牛乳 レモンとバジルのチキンナゲット 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
ゆでスパゲティ	80.00	80.00	小麦
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	24.00	24.00	豚肉
たまねぎ(生)	50.53	47.50	
にんじん(生)	17.63	17.10	
マッシュルーム(レトルト)	5.70	5.70	
なたね油	1.14	1.14	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.14	1.14	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	18.05	18.05	
ウスターソース	4.50	4.50	
ベーコン(短冊)	9.50	9.50	豚肉
牛乳	1個	206.00	乳
レモンとバジルのチキン揚げ(冷凍)	2個	30.00	大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
ミックスドフルーツ	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	
ナタデココ	10.00	10.00	
カットゼリー(ぶどう・冷凍)	10.00	10.00	

<献立名> ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 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	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	30.00	30.00	豚肉
豚肉(もも・スライス)	30.00	30.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
にら(生)	10.53	10.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
上白糖	1.00	1.00	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(白)	5.00	5.00	大豆
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
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)	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(冷凍)	8.00	8.00	

<献立名> ごはん 牛乳 ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ

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
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
なたね油	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	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
にんにく(生)	0.22	0.20	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ながねぎ(生)	20.00	12.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
食塩	1.00	1.00	
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)	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> 食パン ブルーベリージャム 牛乳 ほたてとアスパラガスのグラタン 野菜スープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
食パン (低)	1個	40.00	小麦、大豆
食パン (中)	1個	50.00	小麦、大豆
食パン (高)	1個	60.00	小麦、大豆
ブルーベリージャム	1個	11.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ほたて丸ごと水煮 (レトルト)	10.00	10.00	
鶏ももこま (皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
マッシュルーム (レトルト)	6.00	6.00	
マカロニ (エルボー・乾)	8.00	8.00	小麦
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.01	0.01	
クッキングチーズ	2.00	2.00	乳
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
脱脂粉乳	1.00	1.00	乳
牛乳 (調理用)	30.00	30.00	乳
水	20.00	20.00	
グリーンアスパラガス (生)	8.75	7.00	
パン粉 (乾燥)	1.00	1.00	小麦
ベーコン (短冊)	6.00	6.00	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	

<献立名> メキシカンライス 牛乳 豆乳クリームスープ アセロラゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
なたね油	1.00	1.00	
有塩バター	1.00	1.00	乳
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.40	0.40	
トマトケチャップ	3.00	3.00	
水	78.00	78.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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(無調整豆乳)	60.00	60.00	大豆
水	60.00	60.00	
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	
アセロラゼリー(冷凍)	1個	50.00	りんご

<献立名> わかめうどん 牛乳 彩りかき揚げ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (細めん) (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)	20.00	20.00	鶏肉
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
なると (オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
干しいたけ	0.50	0.50	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
うすくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
かつお節 (だし用・厚けずり)	2.00	2.00	
昆布 (だし用)	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう (冷凍)	5.00	5.00	
油揚げ (カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ひじき	0.30	0.30	
ちりめんじゃこ (冷凍)	3.00	3.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
えだまめ (冷凍)	10.00	10.00	大豆
小麦粉	2.00	2.00	小麦
液卵 (冷凍)	8.00	8.00	卵
水	6.00	6.00	
小麦粉	10.00	10.00	小麦
食塩	0.10	0.10	
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	

<献立名> ハヤシライス 牛乳 梅ドレッシングのサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
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
カレー粉	0.10	0.10	
ハヤシルウ	11.00	11.00	小麦、大豆、豚肉
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
水	90.00	90.00	
牛乳	1個	206.00	乳
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	
刻み梅	1.00	1.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
上白糖	0.50	0.50	
穀物酢	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.00	3.00	小麦、大豆

<献立名> チャーハン 牛乳 揚げしゅうまい 五目スープ

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	
水	80.00	80.00	
豚肉(ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
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
ポークしゅうまい(冷凍)	2.6個	46.80	小麦、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
なると(オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	2.00	2.00	
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)	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	150.00	150.00	
ほうれんそう(冷凍)	5.00	5.00	

<献立名> 揚げパン(グラニュー糖) 牛乳 ミートボールのトマト煮 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(袋なし) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン(袋なし) (中)	1個	50.00	小麦、大豆
コッペパン(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
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	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
トマト(カット)	10.00	10.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
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	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉
水	80.00	80.00	
ヨーグルト	1個	80.00	乳
【アレルギー代替食】			
いちごゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> 豚丼 牛乳 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	60.00	
	(中) 70.00	70.00	
	(高) 80.00	80.00	
豚肉 (もも・こま)	40.00	40.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
糸こんにゃく	40.00	40.00	
なたね油	1.00	1.00	
上白糖	5.00	5.00	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
しょうが (生)	2.50	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐 (木綿)	40.00	40.00	大豆
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ (白)	11.00	11.00	大豆
かつお節 (だし用・厚けずり)	2.00	2.00	
煮干し (だし用)	3.00	3.00	
清酒	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> もやしラーメン 牛乳 春巻 メロン

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)	15.00	15.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
もやし (生)	40.00	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	1.00	1.00	
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)	7.00	7.00	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
ほうれんそう (冷凍)	8.00	8.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
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	
メロン (生)	1/16個	30.90	

<献立名> ツナ枝豆ごはん 牛乳 厚焼きたまご 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(白)	60.00	60.00	
ライトツナ(油漬・レトルト)	20.00	20.00	
えだまめ(冷凍)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	0.31	0.25	
上白糖	1.60	1.60	
清酒	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	7.00	7.00	小麦、大豆
水	72.00	72.00	
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
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	
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> ごはん 牛乳 四川どうふ 肉入りわんたんスープ

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
豆腐(木綿)	80.00	80.00	大豆
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	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)	2.40	2.40	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	
生わんたん(冷凍)	30.00	30.00	小麦、大豆、豚肉
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(丸大豆)	4.00	4.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	

<献立名> メロンパン 牛乳 チキンのトマトソースがけ ベーコンスープ

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
鶏もも一口大 (皮つき)	60.00	60.00	鶏肉
でん粉 (じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
オリーブ油	0.40	0.40	
上白糖	0.20	0.20	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.40	0.40	大豆、鶏肉、豚肉
トマト缶詰 (ホール)	17.00	17.00	
ローリエ	0.01	0.01	
シヨルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	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)	35.29	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
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)	1.50	1.50	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
にら (生)	5.26	5.00	