# 自校調理中学校

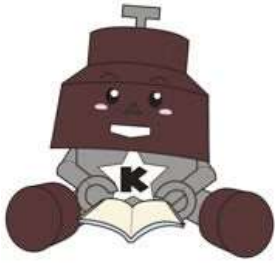
**<u>献立実施校</u>**

**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

# ９月



川口市マスコット「きゅぽらん」

川　口　市　教　育　委　員　会

# ～食物アレルギーに関する留意事項～

〇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。

〇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。

〇調理場・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。

〇揚げ油は、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。

〇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ございます。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。

〇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μg/ml の濃度レベル又は数 μg/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「きゅぽらん」

自校調理中学校

# 9 月 分 献 立 の 栄 養 価

| 給食日 | 献立名 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | ｶﾙｼｳﾑ | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ | 鉄 | 亜鉛 | RE | VB1 | VB2 | VC | 食物繊維 | 食塩 | 価格 | 価格(税込) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 - 2 | ドライカレー　牛乳　オニオンスープ　ミートかぼちゃフライ　花野菜サラダ | 744 | 21.6 | 21.9 | 114.0 | 274 | 76 | 2.8 | 3.6 | 313 | 0.77 | 0.53 | 32 | 5.3 | 4.0 | 292.45 | 315.85 |
| 9 - 3 | ごはん　牛乳　とん汁　和風ハンバーグ　さといものうま煮 | 757 | 31.6 | 21.1 | 107.5 | 299 | 94 | 5.5 | 3.7 | 224 | 0.95 | 0.50 | 9 | 2.9 | 3.1 | 312.32 | 337.31 |
| 9 - 4 | なす南蛮うどん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　だいこんサラダ | 748 | 28.6 | 28.6 | 96.3 | 311 | 93 | 1.7 | 2.1 | 267 | 0.37 | 0.45 | 15 | 4.8 | 4.4 | 309.29 | 334.03 |
| 9 - 5 | 高野豆腐のそぼろごはん　牛乳　せんべい汁　いわしのみぞれ煮 | 747 | 29.9 | 22.2 | 104.3 | 401 | 94 | 3.3 | 3.2 | 213 | 0.66 | 0.55 | 7 | 2.1 | 2.6 | 273.82 | 295.73 |
| 9 - 8 | 黒パン　牛乳　コーヒー飲料　ラビオリスープ　白身魚の香草フライ　枝豆のサラダ | 748 | 25.3 | 23.4 | 109.1 | 426 | 78 | 2.2 | 2.1 | 309 | 0.35 | 0.56 | 39 | 4.8 | 3.5 | 309.21 | 333.95 |
| 9 - 9 | ツイストパン　牛乳　コーンポタージュ　鶏肉の元気ソースがけ　キャベツとにんじんのソテー | 792 | 30.2 | 26.7 | 108.2 | 357 | 82 | 1.6 | 2.3 | 192 | 0.32 | 0.62 | 22 | 5.4 | 3.4 | 316.24 | 341.54 |
| 9 - 10 | カレーライス　牛乳　温野菜サラダ　プルーン | 779 | 24.6 | 15.5 | 128.8 | 298 | 93 | 3.4 | 3.4 | 244 | 0.94 | 0.49 | 35 | 10.2 | 2.4 | 256.34 | 276.85 |
| 9 - 11 | たんたんめん　牛乳　春巻　ミニトマト | 891 | 29.6 | 35.5 | 116.8 | 291 | 66 | 5.9 | 2.0 | 292 | 0.41 | 0.45 | 17 | 5.3 | 3.6 | 325.95 | 352.03 |
| 9 - 12 | わかめごはん　牛乳　秋野菜のみそ汁　白ごまつくね　厚揚げの煮物 | 769 | 25.9 | 21.9 | 117.8 | 383 | 129 | 4.0 | 3.2 | 600 | 0.70 | 0.53 | 19 | 4.3 | 4.0 | 329.85 | 356.24 |
| 9 - 16 | ごはん　牛乳　切り干し大根のごまみそ汁　あじフライ　ごぼうサラダ | 773 | 27.3 | 22.5 | 105.1 | 386 | 96 | 3.6 | 3.0 | 300 | 0.67 | 0.53 | 13 | 5.5 | 3.1 | 278.16 | 300.41 |
| 9 - 17 | ごはん　牛乳　水餃子　肉団子の甘酢あんかけ　小松菜ともやしのナムル | 747 | 24.7 | 18.6 | 118.9 | 483 | 120 | 21.5 | 3.2 | 326 | 0.71 | 0.54 | 31 | 3.6 | 3.0 | 282.09 | 304.66 |
| 9 - 18 | きつねうどん　牛乳　野菜のかき揚げ　オレンジ | 748 | 23.8 | 31.8 | 93.5 | 334 | 86 | 1.9 | 2.1 | 237 | 0.37 | 0.44 | 19 | 4.7 | 3.2 | 289.69 | 312.87 |
| 9 - 19 | ごはん　牛乳　呉汁　あんかけ豆腐ハンバーグ　こんにゃくの炒め煮 | 754 | 26.3 | 23.1 | 105.2 | 379 | 117 | 3.8 | 3.2 | 207 | 0.70 | 0.43 | 14 | 6.6 | 2.6 | 249.97 | 269.97 |
| 9 - 22 | 子供パン　牛乳　マカロニスープ　大豆とコーンのメンチカツ　ボイルキャベツ　アセロラゼリー | 800 | 27.0 | 30.9 | 98.4 | 570 | 104 | 10.4 | 2.7 | 233 | 0.37 | 0.46 | 114 | 7.1 | 3.6 | 329.69 | 356.07 |
| 9 - 25 | みそラーメン　牛乳　ぎょうざ　根菜のサラダ | 819 | 33.0 | 24.6 | 105.1 | 308 | 78 | 1.8 | 8.6 | 239 | 0.58 | 0.50 | 31 | 6.4 | 3.9 | 293.83 | 317.34 |
| 9 - 26 | ごはん　牛乳　けんちん汁　さばの辛味焼き　きんぴらごぼう | 765 | 28.3 | 26.7 | 100.8 | 312 | 111 | 3.1 | 3.2 | 253 | 0.70 | 0.58 | 9 | 3.6 | 2.3 | 321.91 | 347.66 |
| 9 - 29 | はちみつパン　牛乳　ニョッキのクリームスープ　コーンフライ　キャベツのサラダ | 820 | 24.1 | 28.0 | 107.9 | 363 | 77 | 1.6 | 2.3 | 340 | 0.33 | 0.56 | 18 | 6.0 | 3.6 | 306.65 | 331.18 |
| 9 - 30 | メロンパン　牛乳　ヌードルスープ　ハンバーグデミグラスソース　もやしのソテー | 747 | 27.1 | 28.9 | 87.7 | 354 | 82 | 2.5 | 2.0 | 247 | 0.34 | 0.49 | 23 | 6.7 | 3.5 | 261.92 | 282.87 |
| 合　計 | | 13948 | 488.9 | 451.9 | 1925.4 | 6529 | 1676 | 80.6 | 55.9 | 5036 | 10.24 | 9.21 | 467 | 95.3 | 59.8 | 5339.38 | 5766.56 |
| 平　均 | | 775 | 27.2 | 25.1 | 107.0 | 363 | 93 | 4.5 | 3.1 | 280 | 0.57 | 0.51 | 26 | 5.3 | 3.3 | 296.63 | 320.36 |
| (動物性) | | | (10.3) | (13.5) | | | | | | | | | | | | | |
| 平均所要栄養量の基準 | | 830 | 34.2 | 23.1 | | 450 | 120 | 4.5 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 | | |
| 充　足　率 (%) | | 93 | 80 | 109 | | 81 | 78 | 100 | 103 | 93 | 114 | 85 | 74 | 76 | 132 | | |
| PFCバランス (%) | | 100 | 14 | 29 | 57 | | | | | | | | | | | | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 2 日 火 曜日

＜献立名＞　ドライカレー　牛乳　オニオンスープ　ミートかぼちゃフライ　花野菜サラダ

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 精米・強化米（自） | 100.00 | 100.00 | |
| ドライカレーの素 | 30.00 | 30.00 | 乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ショルダーベーコン（短冊） | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| にんじん（生） | 25.77 | 25.00 | |
| たまねぎ（生） | 37.23 | 35.00 | |
| コンソメのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| なたね油 | 0.30 | 0.30 | |
| 食塩 | 0.80 | 0.80 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| こいくちしょうゆ | 1.70 | 1.70 | 小麦、大豆 |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| ミートかぼちゃフライ（冷凍） | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆、豚肉 |
| なたね油（揚油） | 6.00 | 6.00 | |
| ブロッコリー（冷凍） | 20.00 | 20.00 | |
| カリフラワー（冷凍） | 20.00 | 20.00 | |
| コーンクリーミードレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | 大豆 |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 3 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　とん汁　和風ハンバーグ　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（自） | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 豚肉（もも・こま） | 24.00 | 24.00 | 豚肉 |
| 豆腐（木綿） | 30.00 | 30.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| だいこん（生） | 11.11 | 10.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| ごぼう（生） | 5.56 | 5.00 | |
| 板こんにゃく | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.55 | 0.55 | |
| 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 | 155.00 | 155.00 | |
| | | | |
| ハンバーグ（冷凍） | 1個 | 50.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| コンソメのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 水 | 100.00 | 100.00 | |
| 三温糖 | 1.00 | 1.00 | |
| 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 | |
| | | | |
| 鶏むねこま（皮つき） | 10.00 | 10.00 | 鶏肉 |
| さといも（いちょう） | 27.00 | 27.00 | |
| にんじん（生） | 8.25 | 8.00 | |
| いんげん（冷凍） | 3.00 | 3.00 | |
| なたね油 | 0.55 | 0.55 | |
| 三温糖 | 1.50 | 1.50 | |
| 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 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 4 日 木 曜日

＜献立名＞　なす南蛮うどん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　だいこんサラダ

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 地粉うどん | 210.00 | 210.00 | 小麦 |
| なたね油 | 5.00 | 5.00 | |
| 豚肉（ロース・スライス） | 14.50 | 14.50 | 豚肉 |
| なす（生） | 16.67 | 15.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| 油揚げ | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| ほうれんそう（生） | 11.11 | 10.00 | |
| 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 | |
| 三温糖 | 1.20 | 1.20 | |
| 清酒 | 1.80 | 1.80 | |
| こいくちしょうゆ | 14.50 | 14.50 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 焼きちくわ（4分の1カット） | 2個 | 50.00 | |
| なたね油（揚油） | 5.00 | 5.00 | |
| 小麦粉 | 6.00 | 6.00 | 小麦 |
| あおのり | 0.08 | 0.08 | |
| 水 | 8.50 | 8.50 | |
| | | | |
| だいこん（生） | 16.67 | 15.00 | |
| キャベツ（生） | 11.76 | 10.00 | |
| にんじん（生） | 6.19 | 6.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 6.00 | 6.00 | |
| たまねぎドレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | 小麦、大豆、りんご |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 5 日 金 曜日

＜献立名＞　高野豆腐のそぼろごはん　牛乳　せんべい汁　いわしのみぞれ煮

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 精米・強化米（自） | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 凍り豆腐 | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 豚肉（もも・ひき） | 10.00 | 10.00 | 豚肉 |
| にんじん（生） | 8.25 | 8.00 | |
| ながねぎ（生） | 5.00 | 3.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 | 2.50 | 小麦、大豆 |
| だしのもと | 0.20 | 0.20 | |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| 三温糖 | 1.30 | 1.30 | |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| せんべい（砕き） | 10.00 | 10.00 | 小麦 |
| 鶏むねこま（皮つき） | 5.00 | 5.00 | 鶏肉 |
| 油揚げ | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| 干ししいたけ（スライス） | 0.50 | 0.50 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| だいこん（生） | 16.67 | 15.00 | |
| ごぼう（生） | 4.44 | 4.00 | |
| 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 | 185.00 | 185.00 | |
| | | | |
| いわしのみぞれ煮（冷凍） | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆 |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 8 日 月 曜日

＜献立名＞　黒パン　牛乳　コーヒー飲料　ラビオリスープ　白身魚の香草フライ　枝豆のサラダ

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 黒パン | 1個 | 70.00 | 小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| コーヒー飲料 | 1個 | 12.50 | |
| ポークラビオリ（冷凍） | 15.00 | 15.00 | 小麦、豚肉 |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| たまねぎ（生） | 23.40 | 22.00 | |
| ほうれんそう（生） | 11.11 | 10.00 | |
| 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 |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉（じゃがいも） | 1.20 | 1.20 | |
| 水 | 180.00 | 180.00 | |
| 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 | |
| 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 | |
| サウザンアイランドドレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 9 日 火 曜日

＜献立名＞　ツイストパン　牛乳　コーンポタージュ　鶏肉の元気ソースがけ　キャベツとにんじんのソテー

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| ツイストパン | 1個 | 70.00 | 小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| たまねぎ（生） | 31.91 | 30.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 30.00 | 30.00 | |
| クリームコーン（冷凍） | 30.00 | 30.00 | |
| 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 | 7.00 | 7.00 | 乳、小麦、大豆、豚肉 |
| 牛乳（調理用） | 75.00 | 75.00 | 乳 |
| 水 | 80.00 | 80.00 | |
| 鶏もも（皮なし） | 1個 | 50.00 | 鶏肉 |
| でん粉（じゃがいも） | 7.50 | 7.50 | |
| なたね油（揚油） | 5.00 | 5.00 | |
| にんにく（生） | 0.38 | 0.35 | |
| しょうが（生） | 0.25 | 0.20 | |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| 三温糖 | 2.50 | 2.50 | |
| 穀物酢 | 3.00 | 3.00 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| トウバンジャン | 0.03 | 0.03 | |
| でん粉（じゃがいも） | 0.30 | 0.30 | |
| 水 | 3.00 | 3.00 | |
| キャベツ（生） | 35.29 | 30.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 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 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 10 日 水 曜日

＜献立名＞　カレーライス　牛乳　温野菜サラダ　プルーン

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 精米・強化米（自） | 100.00 | 100.00 | |
| 米粒麦 | 10.00 | 10.00 | |
| 水 | 132.00 | 132.00 | |
| 豚肉（もも・こま） | 28.00 | 28.00 | 豚肉 |
| 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（無調整豆乳） | 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 |
| カットわかめ | 0.50 | 0.50 | |
| キャベツ（生） | 41.18 | 35.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 20.00 | 20.00 | |
| ごまドレッシング（ボトル） | 9.00 | 9.00 | 小麦、大豆、ごま |
| プルーン（乾） | 1個 | 14.00 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 11 日 木 曜日

＜献立名＞　たんたんめん　牛乳　春巻　ミニトマト

| 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（もも・ひき） | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| チンゲンサイ（生） | 17.65 | 15.00 | |
| えのきたけ（バラカット） | 10.00 | 10.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| にんじん（生） | 20.62 | 20.00 | |
| にんにく（生） | 0.22 | 0.20 | |
| しょうが（生） | 0.38 | 0.30 | |
| ねりごま | 11.00 | 11.00 | ごま |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 1.00 | 1.00 | |
| みそ（赤） | 6.00 | 6.00 | 大豆 |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| 黒ソース（冷凍） | 5.00 | 5.00 | 小麦、大豆、鶏肉、ごま |
| ラー油 | 0.20 | 0.20 | 大豆、ごま |
| 中華スープのもと | 1.50 | 1.50 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| トウバンジャン | 0.30 | 0.30 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| こしょう（白） | 0.03 | 0.03 | |
| 水 | 165.00 | 165.00 | |
| 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 | |
| ミニトマト（生） | 2個 | 21.56 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 12 日 金 曜日

＜献立名＞　わかめごはん　牛乳　秋野菜のみそ汁　白ごまつくね　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（自） | 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 |
| | | | |
| さつまいも（角切り） | 25.00 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| れんこん（いちょう） | 10.00 | 10.00 | |
| ぶなしめじ（バラカット） | 5.00 | 5.00 | |
| えのきたけ（バラカット） | 5.00 | 5.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| 煮干し（だしパック） | 5.00 | 5.00 | |
| みそ（白） | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| みそ（赤） | 2.20 | 2.20 | 大豆 |
| 水 | 175.00 | 175.00 | |
| | | | |
| 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 | |
| | | | |
| 絹厚揚げ（冷凍） | 30.00 | 30.00 | 大豆 |
| 鶏むねこま（皮つき） | 6.00 | 6.00 | 鶏肉 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| 三温糖 | 1.30 | 1.30 | |
| 清酒 | 0.40 | 0.40 | |
| だしのもと | 0.30 | 0.30 | |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 | 2.50 | 小麦、大豆 |
| 水 | 0.40 | 0.40 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 16 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　切り干し大根のごまみそ汁　あじフライ　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（自） | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 切り干し大根 | 4.00 | 4.00 | |
| にんじん（生） | 17.53 | 17.00 | |
| ながねぎ（生） | 13.33 | 8.00 | |
| こまつな（生） | 17.65 | 15.00 | |
| 油揚げ | 8.60 | 8.60 | 大豆 |
| すりごま（白） | 3.00 | 3.00 | ごま |
| 煮干し（だしパック） | 5.00 | 5.00 | |
| みそ（白） | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| みそ（赤） | 2.20 | 2.20 | 大豆 |
| 水 | 175.00 | 175.00 | |
| | | | |
| あじフライ（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 | |
| | | | |
| ごぼう（生） | 22.22 | 20.00 | |
| にんじん（生） | 8.25 | 8.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 13.00 | 13.00 | |
| 和風ドレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 17 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　水餃子　肉団子の甘酢あんかけ　小松菜ともやしのナムル

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 精米・強化米（自） | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 水餃子（冷凍） | 35.50 | 35.50 | 小麦、大豆、豚肉、ごま |
| はくさい（生） | 26.60 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| 干ししいたけ（スライス） | 0.50 | 0.50 | |
| ほうれんそう（生） | 11.11 | 10.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| 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 | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| ごま油 | 0.40 | 0.40 | ごま |
| 水 | 160.00 | 160.00 | |
| | | | |
| 肉団子（冷凍） | 65.00 | 65.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| たまねぎ（生） | 15.96 | 15.00 | |
| なたね油 | 0.40 | 0.40 | |
| 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 | |
| | | | |
| こまつな（生） | 23.53 | 20.00 | |
| もやし（生） | 15.00 | 15.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 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 |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 18 日 木 曜日

＜献立名＞　きつねうどん　牛乳　野菜のかき揚げ　オレンジ

| 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（もも・こま） | 11.00 | 11.00 | 豚肉 |
| 油揚げ | 15.00 | 15.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| たまねぎ（生） | 15.96 | 15.00 | |
| ながねぎ（生） | 11.67 | 7.00 | |
| こまつな（生） | 11.76 | 10.00 | |
| だしパック（厚削り） | 5.00 | 5.00 | |
| こいくちしょうゆ | 15.00 | 15.00 | 小麦、大豆 |
| みりん（本みりん） | 1.00 | 1.00 | |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| 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（生） | 1/6個 | 19.30 | オレンジ |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 19 日 金 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　呉汁　あんかけ豆腐ハンバーグ　こんにゃくの炒め煮

| 食　品　名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 精米・強化米（自） | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| | | | |
| 豚肉（もも・こま） | 7.00 | 7.00 | 豚肉 |
| 大豆（冷凍） | 18.00 | 18.00 | 大豆 |
| にんじん（生） | 6.19 | 6.00 | |
| だいこん（生） | 18.89 | 17.00 | |
| じゃがいも（生） | 27.78 | 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 | |
| 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 | 155.00 | 155.00 | |
| | | | |
| 豆腐バーグ（冷凍） | 1個 | 50.00 | 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 | 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 | |
| | | | |
| 鶏むねこま（皮つき） | 8.00 | 8.00 | 鶏肉 |
| 板こんにゃく | 25.00 | 25.00 | |
| にんじん（生） | 9.28 | 9.00 | |
| いんげん（冷凍） | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 1.00 | 1.00 | |
| だしのもと | 0.50 | 0.50 | |
| 清酒 | 0.50 | 0.50 | |
| みりん（本みりん） | 0.50 | 0.50 | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 22 日 月 曜日

＜献立名＞　子供パン　牛乳　マカロニスープ　大豆とコーンのメンチカツ　ボイルキャベツ　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 |
|---|---|---|---|
| 子供パン | 1個 | 70.00 | 小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| マカロニ（シェル・乾） | 8.00 | 8.00 | 小麦 |
| ショルダーベーコン（短冊） | 5.00 | 5.00 | 豚肉 |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| たまねぎ（生） | 26.60 | 25.00 | |
| ほうれんそう（生） | 13.33 | 12.00 | |
| 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 | 180.00 | 180.00 | |
| 大豆とコーンのメンチカツ（冷凍） | 1個 | 60.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| なたね油（揚油） | 5.00 | 5.00 | |
| 中濃ソース | 5.00 | 5.00 | |
| キャベツ（生） | 41.18 | 35.00 | |
| アセロラゼリー（冷凍） | 1個 | 50.00 | りんご |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 25 日 木 曜日

＜献立名＞　みそラーメン　牛乳　ぎょうざ　根菜のサラダ

| 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（もも・こま） | 20.00 | 20.00 | 豚肉 |
| キャベツ（生） | 23.53 | 20.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| もやし（生） | 10.00 | 10.00 | |
| ながねぎ（生） | 11.67 | 7.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 5.00 | 5.00 | |
| しょうが（生） | 1.25 | 1.00 | |
| にんにく（生） | 0.54 | 0.50 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| 中華スープのもと | 2.00 | 2.00 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| みそ（白） | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| みそ（赤） | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 黒ソース（冷凍） | 2.00 | 2.00 | 小麦、大豆、鶏肉、ごま |
| トウバンジャン | 0.05 | 0.05 | |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| 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 | |
| ブロッコリー（冷凍） | 15.00 | 15.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| だいこん（生） | 16.67 | 15.00 | |
| 塩中華ドレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 26 日 金 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　けんちん汁　さばの辛味焼き　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（自） | 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 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| しょうが（生） | 0.63 | 0.50 | |
| さといも（いちょう） | 15.00 | 15.00 | |
| 油揚げ | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 板こんにゃく | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 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 | 160.00 | 160.00 | |
| さばの辛味焼き（冷凍） | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆、さば |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| ごぼう（生） | 27.78 | 25.00 | |
| さつまあげ（冷凍） | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 1.40 | 1.40 | |
| みりん（本みりん） | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ | 2.80 | 2.80 | 小麦、大豆 |
| とうがらし | 0.01 | 0.01 | |
| ごま・いり（白） | 0.50 | 0.50 | ごま |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 29 日 月 曜日

＜献立名＞　はちみつパン　牛乳　ニョッキのクリームスープ　コーンフライ　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 |
|---|---|---|---|
| はちみつパン | 1個 | 70.00 | 小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ショルダーベーコン（短冊） | 6.00 | 6.00 | 豚肉 |
| にんじん（生） | 22.68 | 22.00 | |
| たまねぎ（生） | 28.72 | 27.00 | |
| エリンギ（しなちくカット） | 6.00 | 6.00 | |
| ポテトニョッキ（冷凍） | 25.00 | 25.00 | 小麦 |
| 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 | 1.10 | 1.10 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| ホワイトルウ | 8.00 | 8.00 | 乳、小麦、大豆、豚肉 |
| 牛乳（調理用） | 75.00 | 75.00 | 乳 |
| 水 | 80.00 | 80.00 | |
| コーンフライ（冷凍） | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆 |
| なたね油（揚油） | 6.00 | 6.00 | |
| キャベツ（生） | 23.53 | 20.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| だいこん（生） | 11.11 | 10.00 | |
| イタリアンドレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | 大豆 |

自校調理中学校

# 給　食　日　誌

令和 7 年 9 月 30 日 火 曜日

＜献立名＞　メロンパン　牛乳　ヌードルスープ　ハンバーグデミグラスソース　もやしのソテー

| 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 | 50.00 | 50.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 米粉めん | 8.00 | 8.00 | |
| 鶏むねこま（皮つき） | 8.00 | 8.00 | 鶏肉 |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| たまねぎ（生） | 24.47 | 23.00 | |
| キャベツ（生） | 27.06 | 23.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 8.00 | 8.00 | |
| なたね油 | 0.40 | 0.40 | |
| 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 | 2.50 | 2.50 | 小麦、大豆 |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| ハンバーグ（冷凍） | 1個 | 60.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| たまねぎ（生） | 6.38 | 6.00 | |
| エリンギ（しなちくカット） | 4.00 | 4.00 | |
| 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 | |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |
| にんじん（生） | 10.31 | 10.00 | |
| もやし（生） | 25.00 | 25.00 | |
| えだまめ（冷凍） | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| コンソメのもと | 0.50 | 0.50 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| こいくちしょうゆ | 0.10 | 0.10 | 小麦、大豆 |