

センター調理中学校 (元郷学校給食センター献立)

献立実施校

在家中
芝中
上青木中

小谷場中
岸川中
青木中

芝東中
北中

芝西中
幸並中

令和7年

川口市学校給食献立日誌

10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」

10 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)	
10 - 1	ごはん	牛乳	じぶ煮	五目たまご焼き	おかか和え		752	30.9	19.7	111.6	311	80	3.3	3.5	381	0.70	0.64	18	4.1	2.6	344.40	371.95	
10 - 2	クリームスパゲティ	牛乳	たこナゲット	りんご			797	28.9	30.0	106.2	336	69	1.1	1.4	237	0.26	0.52	8	4.8	3.1	309.41	334.16	
10 - 3	ごはん	牛乳	四川豆腐	しゅうまい	もやしとチンゲンサイの炒め物		749	32.4	17.1	116.6	481	153	3.5	4.5	304	1.14	0.59	12	3.8	2.8	355.08	383.49	
10 - 6	コッペパン	牛乳	ミネストローネ	フライドチキン	イタリアンサラダ	月見ゼリー	759	28.9	27.6	97.9	327	62	3.1	1.9	279	0.34	0.46	71	8.7	3.5	345.70	373.36	
10 - 7	ごはん	牛乳	いも団子汁	和風きのこハンバーグ	五目きんぴら		747	28.5	17.4	117.0	440	95	9.3	3.1	276	0.83	0.58	20	5.1	2.8	338.78	365.88	
10 - 8	ごはん	牛乳	秋の豚汁	太刀魚フライ	茎わかめのサラダ		755	26.1	21.3	106.4	300	90	2.5	3.0	208	0.77	0.46	9	3.9	3.0	360.64	389.49	
10 - 9	長崎ちゃんぽん	牛乳	春巻	中華風野菜炒め			790	27.8	27.9	109.6	331	74	6.4	2.2	416	0.42	0.45	20	5.9	3.6	306.98	331.54	
10 - 10	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ	米粉のブルーベリータルト			787	20.4	22.9	112.8	320	76	4.8	3.3	351	0.84	0.46	28	7.4	3.2	325.74	351.80	
10 - 14	ツイストパン	牛乳	マカロニスープ	オムレツ	ウインナービーonz		746	31.3	27.8	88.4	305	76	3.5	3.1	286	0.40	0.60	16	5.8	3.6	253.01	273.25	
10 - 15	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁	子持ちししゃもフライ	わかめともやしのごま油炒め		750	25.3	21.6	108.2	481	117	3.7	3.5	341	0.61	0.52	14	3.8	3.1	313.31	338.37	
10 - 16	カレーうどん	牛乳	大学いも	ちくわと野菜のサラダ			781	24.3	20.3	129.3	333	88	2.0	2.1	401	0.47	0.48	31	6.7	3.8	273.77	295.67	
10 - 17	ごはん	牛乳	せんべい汁	鶏肉のごまだれ	ほうれんそうとえのきの煮浸し		750	29.9	19.0	107.4	381	119	3.7	4.2	438	0.82	0.60	19	4.6	2.5	363.56	392.64	
10 - 20	ロールパン	牛乳	コンソメスープ	フランクフルトソーセージ	チリコンカン		759	27.9	33.3	88.7	283	74	3.5	2.8	337	0.58	0.51	22	7.8	3.9	269.01	290.53	
10 - 21	ごはん	牛乳	かみなり汁	白ごまつくね	こんにゃくの炒め煮		758	29.1	22.6	109.8	373	116	3.7	3.5	639	0.79	0.55	9	4.3	2.9	347.77	375.59	
10 - 22	ごはん	牛乳	けんちん汁	さばの辛味焼き	ごぼうサラダ		755	24.7	27.1	100.8	329	100	3.2	3.2	385	0.70	0.61	16	3.9	2.4	342.30	369.68	
10 - 23	もやしそば	牛乳	揚げぎょうざ	エリンギの炒め物			747	34.1	22.0	92.1	295	88	2.1	9.5	307	0.71	0.60	24	6.8	3.4	323.35	349.22	
10 - 24	ごはん	牛乳	なめこ汁	豚肉のしょうが焼き	ひじきの五目煮		769	30.2	23.2	103.1	342	110	4.2	5.6	171	1.02	0.53	9	4.1	2.8	349.30	377.24	
10 - 27	黒パン	牛乳	オニオンスープ	メンチカツ	小松菜のソテー		750	26.6	25.2	106.1	410	78	3.1	3.2	426	0.57	0.53	27	6.2	3.8	277.74	299.96	
10 - 28	子供パン	牛乳	にんじんポタージュ	ポークソテートマトソース	枝豆とマカロニのサラダ		825	32.9	35.4	85.7	365	74	1.4	2.8	223	0.66	0.59	12	5.1	3.7	316.79	342.13	
10 - 29	ごはん	牛乳	さつま汁	いわしの梅しょうゆ煮	磯香和え		748	29.0	21.2	108.7	443	113	3.8	3.0	326	0.64	0.62	21	3.5	2.8	316.83	342.18	
10 - 30	親子うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ	いんげんのごま和え			750	32.5	21.1	107.9	330	83	2.3	2.2	318	0.33	0.59	9	5.4	4.3	316.29	341.59	
10 - 31	ごはん	牛乳	みそ汁	鶏肉のカレー風味焼き	キャベツのおかか煮	米粉のかぼちゃマフィン	747	25.5	17.1	116.2	390	93	4.3	3.5	326	0.65	0.49	39	6.2	2.4	359.50	388.26	
合 計							16771	627.2	520.8	2330.5	7906	2028	78.5	75.1	7376	14.25	11.98	454	117.9	70.0	7109.26	7677.98	
平 均							762	28.5	23.7	105.9	359	92	3.6	3.4	335	0.65	0.54	21	5.4	3.2	323.15	349.00	
(動物性)							(13.5)		(14.4)														
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 (%)							92	83	103			80	77	80	113	112	130	90	60	77	128		
PFCバランス (%)							100	15	28	57													

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月1日水曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 じぶ煮 五目たまご焼き おかか和え			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きふ	8.00	8.00	小麦
鶏むね一口大（皮なし）	45.00	45.00	鶏肉
だいこん（生）	33.33	30.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
干しいたけ（スライス）	1.00	1.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
だしのもと	0.50	0.50	
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	2.00	2.00	
水	100.00	100.00	
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	
はくさい（生）	31.91	30.00	
えのきたけ（バラカット）	10.00	10.00	
かつお節（碎片）	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月2日 木曜日			
＜献立名＞ クリームスパゲティ 牛乳 たこナゲット りんご			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん	1個	100.00	小麦
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
エリンギ（冷凍）	8.00	8.00	
ぶなしめじ（バラカット）	8.00	8.00	
パセリ（乾）	0.02	0.02	
にんにく（生）	0.22	0.20	
有塩バター	2.50	2.50	乳
コンソメのもと	1.80	1.80	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳（調理用）	60.00	60.00	乳
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
生クリーム	10.00	10.00	乳
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう（白）	0.02	0.02	
食塩	0.80	0.80	
水	95.00	95.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たこナゲット（冷凍）	2個	40.00	小麦、大豆、いか
なたね油（揚げ油）	4.00	4.00	
りんご（生）	1/8個	28.65	りんご

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月3日 金曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 四川豆腐 しゅうまい もやしとチンゲンサイの炒め物			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐（冷凍）	110.00	110.00	大豆
豚肉（もも・こま）	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
たけのこ（レトルト）	15.00	15.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
干しいたけ（スライス）	0.50	0.50	
しょうが（生）	1.25	1.00	
にんにく（生）	0.43	0.40	
とうがらし	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	8.50	8.50	小麦、大豆
三温糖	0.60	0.60	
ごま油	0.60	0.60	ごま
でん粉（じゃがいも）	2.20	2.20	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
なたね油	0.50	0.50	
水	40.00	40.00	
ポークしゅうまい（冷凍）	3個	54.00	小麦、豚肉
もやし（生）	30.00	30.00	
チンゲンサイ（生）	14.12	12.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
ショルダーベーコン（短冊）	3.00	3.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理中学校
(元郷センター献立)

給食日誌

令和7年10月6日月曜日

<献立名> コッペパン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン イタリアンサラダ 月見ゼリー

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパン	1個	70.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも（生）	16.67	15.00	
ショルダーベーコン（短冊）	5.00	5.00	豚肉
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
パプリカ（黄）	3.33	3.00	
トマトピューレ	8.00	8.00	
トマト（カット）	15.00	15.00	
パンプキンペースト（冷凍）	12.00	12.00	
白いんげん（レトルト）	10.00	10.00	
マカロニ（シェル・乾）	5.00	5.00	小麦
にんにく（生）	0.33	0.30	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
オリーブ油	1.00	1.00	
三温糖	0.20	0.20	
食塩	1.00	1.00	
こしょう（白）	0.01	0.01	
水	140.00	140.00	
鶏むね肉（皮つき）	1個	50.00	鶏肉
食塩	0.40	0.40	
こしょう（白）	0.10	0.10	
しょうが（生）	0.50	0.40	
にんにく（生）	0.22	0.20	
オールスパイス	0.02	0.02	
小麦粉	3.00	3.00	小麦
でん粉（じゃがいも）	3.00	3.00	
なたね油（揚げ油）	5.00	5.00	
キャベツ（生）	35.29	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
きゅうり（生）	8.16	8.00	
ホールコーン（冷凍）	5.00	5.00	
イタリアンドレッシング（調理用）	6.00	6.00	大豆
月見ゼリー（冷凍）	1個	45.00	りんご

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月7日 火曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 いも団子汁 和風きのこハンバーグ 五目きんぴら			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)	35.00	35.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
えのきたけ(バラカット)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
三温糖	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
ごぼう(せん切り)	15.00	15.00	
にんじん(せん切り)	12.00	12.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
さつまあげ(冷凍)	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
とうがらし	0.01	0.01	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月8日水曜日			
<献立名> ごはん 牛乳 秋の豚汁 太刀魚フライ 茎わかめのサラダ			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
なす(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	10.00	10.00	大豆
水	150.00	150.00	
太刀魚のフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚げ)	4.00	4.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
茎わかめ(乾燥)	1.00	1.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
きゅうり(生)	10.20	10.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
たまねぎ(生)	2.13	2.00	
にんにく(生)	0.09	0.08	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
三温糖	0.70	0.70	
穀物酢	1.40	1.40	
ごま油	0.70	0.70	ごま

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月9日木曜日			
＜献立名＞ 長崎ちゃんぽん 牛乳 春巻 中華風野菜炒め			
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	1個	100.00	小麦
豚肉（もも・こま）	15.00	15.00	豚肉
かまぼこ（冷凍）	8.00	8.00	
はくさい（生）	31.91	30.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
しょうが（生）	0.50	0.40	
にんにく（生）	0.43	0.40	
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
オイスターソース	2.00	2.00	
豚骨ラーメンスープ（レトルト）	10.00	10.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
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）	2.00	2.00	
ごま油	0.40	0.40	ごま
豆乳（無調整豆乳）	20.00	20.00	大豆
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（揚げ油）	5.00	5.00	
小松菜（冷凍）	30.00	30.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
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	1.00	1.00	小麦、大豆
こしょう（白）	0.01	0.01	
ごま油	0.30	0.30	ごま
食塩	0.10	0.10	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月10日金曜日			
＜献立名＞ ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 米粉のブルーベリータルト			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	豚肉 大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、豚肉
豚肉（もも・こま）	20.00	20.00	
じゃがいも（生）	38.89	35.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	25.77	25.00	
コンソメのもと	0.80	0.80	
ぶどう酒（赤）	2.00	2.00	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.03	0.03	
なたね油	0.50	0.50	
デミグラスソース	6.00	6.00	
ハヤシルウ	16.00	16.00	
ウスターソース	3.20	3.20	
三温糖	0.80	0.80	
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ（生）	29.41	25.00	
きゅうり（生）	8.16	8.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	10.00	10.00	
穀物酢	1.40	1.40	
三温糖	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
なたね油	3.00	3.00	
こしょう（白）	0.01	0.01	
米粉のブルーベリータルト（冷凍）	1個	25.00	大豆

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月14日 火曜日			
＜献立名＞ ツイストパン 牛乳 マカロニスープ オムレツ ウィンナービーンズ			
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
マカロニ（シェル・乾）	8.00	8.00	小麦
鶏むねこま（皮つき）	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
キャベツ（生）	29.41	25.00	
なたね油	0.30	0.30	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
こしょう（白）	0.03	0.03	
水	140.00	140.00	
プレーンオムレツ（冷凍）	1個	50.00	卵、大豆
ウィンナーソーセージFe入り（輪切）	25.00	25.00	豚肉
大豆（冷凍）	20.00	20.00	大豆
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
ウスターソース	0.50	0.50	
三温糖	0.50	0.50	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.50	4.50	
水	3.00	3.00	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月15日水曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 子持ちししゃもフライ わかめともやしのごま油炒め			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
こまつな（生）	11.76	10.00	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
だいこん（生）	16.67	15.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
さといも（いちょう）	12.00	12.00	
油揚げ（カット・冷凍）	8.00	8.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（白）	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
子持ちししゃもフライ（冷凍）	2個	50.00	小麦、大豆
なたね油（揚げ油）	5.00	5.00	
中濃ソース（ボトル）	5.00	5.00	
カットわかめ	1.60	1.60	
もやし（生）	12.00	12.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
ごま・いり（白）	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
水	3.00	3.00	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月16日 木曜日			
＜献立名＞ カレーうどん 牛乳 大学いも ちくわと野菜のサラダ			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	1個	100.00	小麦
豚肉（もも・こま）	15.00	15.00	豚肉
にんじん（生）	25.77	25.00	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
カレー粉	0.30	0.30	
カレーフレーク	8.00	8.00	小麦
でん粉（じゃがいも）	2.00	2.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも(乱切り)	55.00	55.00	
なたね油（揚げ油）	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	0.90	0.90	小麦、大豆
三温糖	5.50	5.50	
水あめ	1.80	1.80	
ごま・いり（黒）	0.80	0.80	ごま
水	1.80	1.80	
だいこん（生）	22.22	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
焼きちくわ（冷凍）	10.00	10.00	小麦、大豆
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
穀物酢	0.70	0.70	
三温糖	0.60	0.60	
食塩	0.10	0.10	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月17日金曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 せんべい汁 鶏肉のごまだれ ほうれんそうとえのきの煮浸し			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	15.00	15.00	豚肉
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
油揚げ（カット・冷凍）	8.00	8.00	大豆
干しいたけ（スライス）	0.50	0.50	
こまつな（生）	11.76	10.00	
ながねぎ（生）	13.33	8.00	
せんべい（砕き）	8.00	8.00	小麦
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
水	150.00	150.00	
鶏もも（皮つき）	1個	50.00	鶏肉
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
穀物酢	1.50	1.50	
すりごま（白）	4.00	4.00	ごま
水	3.00	3.00	
ほうれんそう（冷凍）	30.00	30.00	
えのきたけ（バラカット）	10.00	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月20日月曜日			
＜献立名＞ ロールパン 牛乳 コンソメスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
バターロールクレセント	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	12.00	12.00	鶏肉
じゃがいも（生）	22.22	20.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
ブロッコリー（冷凍）	15.00	15.00	
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
食塩	0.80	0.80	
こしょう（白）	0.01	0.01	
水	150.00	150.00	
フランクフルトソーセージ（Fe）	1個	40.00	豚肉
大豆（冷凍）	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
たまねぎ（生）	12.77	12.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
豚肉（もも・ひき）	8.00	8.00	豚肉
ホールコーン（冷凍）	5.00	5.00	
にんにく（生）	0.22	0.20	
しょうが（生）	0.25	0.20	
オリーブ油	1.00	1.00	
トマトピューレ	10.00	10.00	
トマトケチャップ	5.00	5.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
チリパウダー	0.08	0.08	
三温糖	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月21日火曜日			
<献立名> ごはん 牛乳 かみなり汁 白ごまつくね 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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
食塩	0.40	0.40	
でん粉(じゃがいも)	3.00	3.00	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
白ごまつくね(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	7.00	7.00	
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	豚肉
板こんにゃく	25.00	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月22日水曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの辛味焼き 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	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん（生）	15.46	15.00	
だいこん（生）	27.78	25.00	
さといも（いちょう）	15.00	15.00	
ながねぎ（生）	13.33	8.00	
こまつな（生）	14.12	12.00	
豆腐（木綿）	15.00	15.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
水	150.00	150.00	
さばの辛味焼き（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、さば、ごま、りんご
ごぼう（ささがき）	15.00	15.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
きゅうり（生）	8.16	8.00	
プレスハム（短冊）	4.00	4.00	豚肉
三温糖	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
穀物酢	1.50	1.50	
すりごま（白）	0.70	0.70	ごま
マヨネーズ（卵抜き・調理用）	5.00	5.00	大豆

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月23日 木曜日			
＜献立名＞ もやしそば 牛乳 揚げぎょうざ エリンギの炒め物			
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 豚肉（もも・ひき） にんじん（生） もやし（生） ながねぎ（生） にら（生） にんにく（生） しょうが（生） 中華スープのもと こいくちしょうゆ 食塩 なたね油 でん粉（じゃがいも） 水	1個 25.00 20.62 35.00 16.67 3.16 0.54 1.25 2.00 5.00 0.80 0.50 2.00 150.00	100.00 25.00 20.00 35.00 10.00 3.00 0.50 1.00 2.00 5.00 0.80 0.50 2.00 150.00	小麦 豚肉 大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ（冷凍） なたね油（揚げ油）	3個 6.00	60.00 6.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
エリンギ（しなちくカット） ほうれんそう（冷凍） パプリカ（黄） ショルダーベーコン（短冊） こいくちしょうゆ オイスターソース なたね油	25.00 15.00 3.33 10.00 1.00 0.50 0.30	25.00 15.00 3.00 10.00 1.00 0.50 0.30	豚肉 小麦、大豆

センター調理中学校
(元郷センター献立)

給食日誌

令和7年10月24日 金曜日

＜献立名＞ ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
なめこ（冷凍）	20.00	20.00	
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
みそ（赤）	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豚肉（ロース・切り身）	1個	50.00	豚肉
しょうが（生）	1.25	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
鶏むねひき肉（皮なし）	5.00	5.00	鶏肉
油揚げ（カット・冷凍）	8.00	8.00	大豆
ひじき	2.00	2.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
えだまめ（冷凍）	8.00	8.00	大豆
なたね油	0.20	0.20	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.20	3.20	小麦、大豆
水	6.00	6.00	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月27日月曜日			
＜献立名＞ 黒パン 牛乳 オニオンスープ メンチカツ 小松菜のソテー			
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	
ショルダーベーコン（短冊）	12.00	12.00	豚肉
にんじん（生）	25.77	25.00	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
たまねぎ（スライス・冷凍）	25.00	25.00	
オリーブ油	0.35	0.35	小麦、大豆
こいくちしょうゆ	1.60	1.60	
食塩	0.60	0.60	
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
パセリ（乾）	0.02	0.02	
水	160.00	160.00	
メンチカツ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚げ油）	5.00	5.00	
中濃ソース（ボトル）	5.00	5.00	
こまつな（生）	35.29	30.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
プレスハム（短冊）	8.00	8.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月28日火曜日			
<献立名> 子供パン 牛乳 にんじんポタージュ ポークソテー トマトソース 枝豆とマカロニのサラダ			
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
にんじん（うらごし）（冷凍）	40.00	40.00	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
パセリ（乾）	0.02	0.02	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	80.00	80.00	乳
食塩	0.50	0.50	
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
なたね油	0.50	0.50	
水	90.00	90.00	
豚肉（ロース・切り身）	1個	50.00	豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.02	0.02	
にんにく（生）	0.33	0.30	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
エリンギ（冷凍）	3.00	3.00	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
なたね油	0.30	0.30	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
水	3.00	3.00	
マカロニ（シェル・乾）	5.00	5.00	小麦
えだまめ（冷凍）	8.00	8.00	大豆
にんじん（生）	15.46	15.00	
ホールコーン（冷凍）	5.00	5.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）	5.00	5.00	
穀物酢	0.60	0.60	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.01	0.01	
三温糖	0.10	0.10	
マヨネーズ（卵抜き・調理用）	6.00	6.00	大豆

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月29日水曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 さつまいも汁 いわしの梅しょうゆ煮 磯香和え			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
さつまいも（角切り）	20.00	20.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
みそ（白）	12.00	12.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
いわし梅醤油煮（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆
ほうれんそう（冷凍）	30.00	30.00	
はくさい（生）	21.28	20.00	
あおさ（粉末）	0.08	0.08	
かつお節（碎片）	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月30日 木曜日			
＜献立名＞ 親子うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ いんげんのごま和え			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	1個	100.00	小麦
鶏むねこま（皮つき）	22.00	22.00	鶏肉
鶏卵、全卵（生）	23.53	20.00	卵
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
三温糖	2.00	2.00	
でん粉（じゃがいも）	2.00	2.00	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ（4分の1カット）	2個	50.00	
小麦粉	6.00	6.00	小麦
あおさ（粉末）	0.08	0.08	
水	4.00	4.00	
なたね油（揚げ油）	5.00	5.00	
いんげん（冷凍）	30.00	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
すりごま（白）	1.00	1.00	ごま
ごま・いり（白）	0.50	0.50	ごま
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	

センター調理中学校 (元郷センター献立) 給食日誌 令和7年10月31日金曜日			
<献立名> ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き キャベツのおかか煮 米粉のかぼちゃマフィン			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん（生）	15.46	15.00	
だいこん（生）	33.33	30.00	
じゃがいも（生）	33.33	30.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
小松菜（冷凍）	10.00	10.00	
油揚げ（カット・冷凍）	10.00	10.00	大豆
みそ（赤）	4.00	4.00	大豆
みそ（白）	8.00	8.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
鶏もも（皮つき）	1個	40.00	鶏肉
食塩	0.40	0.40	
こしょう（白）	0.01	0.01	
カレー粉	0.30	0.30	
キャベツ（生）	47.06	40.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
かつお節（碎片）	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
米粉のかぼちゃマフィン（冷凍）	1個	25.00	大豆