

センター調理小学校 (元郷学校給食センターA献立)

献立実施校

木曽呂小 上青木南小 柳崎小 戸塚綾瀬小
在家小

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	子供パン ソテー	牛乳	じゃがいものトマト煮	チキンナゲット	コーン	645	24.2	25.7	78.6	279	77	2.4	2.4	274	0.46	0.49	31	12.0	2.7	277.99	300.23
10 - 2	ツイストパン	牛乳	クリームシチュー	焼きウインナー	野菜のスパイシー炒め	595	24.3	25.4	68.0	344	69	1.4	2.8	217	0.42	0.54	35	6.8	2.9	268.84	290.35
10 - 3	ねぎまうどん	牛乳	さつまいもの天ぷら	磯香和え		606	21.9	16.1	91.1	346	86	2.1	1.7	287	0.30	0.46	35	5.6	2.8	268.93	290.44
10 - 6	ごはん	牛乳	月見団子汁	和風おろしハンバーグ	ほうれん草とえのきの煮浸し	604	19.5	15.3	81.2	482	97	10.0	2.6	329	0.55	0.49	20	4.7	2.7	285.02	307.82
10 - 7	ごはん	牛乳	秋の豚汁	太刀魚フライ	茎わかめのサラダ	638	23.2	20.8	81.5	292	77	1.9	2.6	205	0.61	0.44	8	3.3	2.8	321.74	347.48
10 - 8	食パン	チョコレートクリーム	牛乳	ポトフ	オムレツケチャップソースがけ	613	22.9	29.1	68.4	381	86	3.4	2.7	479	0.40	0.63	45	9.3	2.8	239.67	258.84
10 - 9	ごはん	牛乳	さつま汁	豚肉のしょうが炒め	りんご	599	27.7	14.5	88.7	289	77	2.1	3.1	206	0.98	0.51	15	2.5	2.5	281.07	303.56
10 - 10	長崎ちゃんぽん	牛乳	大学いも	ミニトマト		608	21.5	17.6	93.7	295	73	1.6	1.9	204	0.37	0.44	37	4.7	2.8	277.54	299.74
10 - 14	ごはん	牛乳	わんたんスープ	白身魚のみそだれかけ	もやしのごま油炒め	600	24.9	17.4	84.4	301	71	2.0	2.6	318	0.55	0.48	16	2.7	2.3	287.39	310.38
10 - 15	はちみつパン	牛乳	コーヒー飲料	ミネストローネ	ポークソテーオニオンソース	598	24.5	22.1	76.2	305	72	1.4	2.3	193	0.68	0.57	76	7.2	2.8	313.05	338.09
10 - 16	ロールパン	牛乳	オニオンスープ	鶏肉のカレー風味焼き	粉ふきいも	584	25.3	25.8	64.2	270	68	1.4	2.8	248	0.35	0.49	26	8.1	2.9	290.24	313.46
10 - 17	カレーうどん	牛乳	コーンフライ	白菜のおかか煮		608	22.8	17.7	88.4	299	77	1.7	2.3	235	0.43	0.46	14	4.8	3.1	240.73	259.99
10 - 20	ごはん	牛乳	みそけんちん	あじの南蛮風	ひじきの五目煮	595	23.3	15.7	87.1	326	97	3.0	4.2	218	0.51	0.48	8	3.5	2.8	293.00	316.44
10 - 21	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	はるさめサラダ		593	23.7	15.2	89.6	497	129	2.6	3.2	284	0.82	0.50	16	2.8	2.4	252.60	272.81
10 - 22	コッペパン	牛乳	野菜スープ	メンチカツ	スパゲティナポリタン	602	24.4	23.0	73.6	315	65	1.3	2.2	164	0.41	0.44	26	5.3	3.4	233.46	252.14
10 - 23	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ			596	18.0	18.4	91.2	267	69	1.9	2.7	315	0.71	0.45	31	7.8	2.9	226.12	244.21
10 - 24	塩ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ	にんじんしりしり		587	26.5	18.6	71.4	293	70	1.5	6.4	336	0.45	0.48	18	5.0	3.0	239.05	258.17
10 - 27	ごはん	牛乳	じぶ煮	厚焼きたまご	切り干し大根の煮物	608	28.7	13.9	90.7	327	88	2.7	3.3	395	0.54	0.63	15	4.6	2.2	276.51	298.63
10 - 28	三色そばろごはん	牛乳	具だくさんみそ汁	いかなゲット		663	23.7	24.0	88.2	290	68	2.2	2.9	190	0.66	0.51	18	4.4	2.6	280.36	302.79
10 - 29	黒パン	牛乳	コーンポタージュ	鶏肉のレモン風味	キャベツとウインナーのソテー	651	26.1	26.9	76.3	355	64	1.9	2.1	124	0.33	0.55	21	4.1	2.9	258.07	278.72
10 - 30	ごはん	牛乳	肉じゃが	さばのみそ煮	煮浸し	695	27.2	20.8	98.5	327	99	3.2	3.3	320	0.79	0.64	38	10.9	3.0	287.12	310.09
10 - 31	ミートソーススパゲティ	牛乳	花野菜のサラダ	豆乳かぼちゃプリン		632	25.4	17.6	95.6	291	73	2.6	2.0	610	0.58	0.53	40	7.0	2.9	306.56	331.08
合 計						13520	529.7	441.6	1826.6	7171	1752	54.3	62.1	6151	11.90	11.21	589	127.1	61.2	6005.06	6485.46
平 均						615	24.1	20.1	83.0	326	80	2.5	2.8	280	0.54	0.51	27	5.8	2.8	272.96	294.79
(動物性)							(12.3)	(13.7)													
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 (%)						95	90	111		93	160	83	140	140	135	128	108	129	140		
PFCバランス (%)						100	16	29	55												

令和 7 年 10 月 1 日 水曜日

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	30.00	小麦、大豆
子供パン (中)	1個	40.00	小麦、大豆
子供パン (1コ取り) (高)	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	88.89	80.00	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	20.00	20.00	豚肉
にんじん (生)	20.62	20.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
エリンギ (冷凍)	10.00	10.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
グリーンピース (冷凍)	3.00	3.00	
オリーブ油	1.00	1.00	
三温糖	0.50	0.50	
ぶどう酒 (赤)	1.00	1.00	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
トマトピューレ	8.50	8.50	
トマトケチャップ	5.00	5.00	
食塩	0.20	0.20	
水	50.00	50.00	
チキンナゲット (冷凍) 乳・卵抜き	2個	40.00	大豆、鶏肉
なたね油 (揚げ油)	4.00	4.00	
ホールコーン (冷凍)	30.00	30.00	
プレスハム (短冊)	5.00	5.00	豚肉
にんじん (生)	5.15	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月2日 木曜日			
＜献立名＞ ツイストパン 牛乳 クリームシチュー 焼きウインナー 野菜のスパイシー炒め			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン (低)	1個	30.00	小麦、大豆
ツイストパン (中)	1個	40.00	小麦、大豆
ツイストパン (高)	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま (皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	42.55	40.00	
じゃがいも (生)	44.44	40.00	
牛乳 (調理用)	40.00	40.00	乳
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.02	0.02	
水	70.00	70.00	
ウインナーソーセージ	2個	30.00	豚肉
キャベツ (生)	29.41	25.00	
プレスハム (短冊)	8.00	8.00	豚肉
ホールコーン (冷凍)	8.00	8.00	
青ピーマン (生)	5.88	5.00	
にんにく (生)	0.11	0.10	
カレー粉	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
コンソメのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
なたね油	0.50	0.50	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月3日金曜日			
＜献立名＞ ねぎまうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら 磯香和え			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (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
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
ながねぎ (生)	41.67	25.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
しょうが (生)	0.38	0.30	
こまつな (生)	11.76	10.00	
油揚げ (カット・冷凍)	6.00	6.00	大豆
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.10	0.10	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (カット)	1.8個	54.00	
小麦粉	5.00	5.00	小麦
水	5.00	5.00	
なたね油 (揚げ)	5.00	5.00	
			【さつまいもの天ぷら】 1～2年生 1個 3～6年生 2個
ほうれんそう (冷凍)	23.00	23.00	
はくさい (生)	24.47	23.00	
あおさ (粉末)	0.07	0.07	
かつお節 (碎片)	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	2.20	2.20	小麦、大豆

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月6日月曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 月見団子汁 和風おろしハンバーグ ほうれん草とえのきの煮浸し			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米 (低) 60.00 60.00 (中) 70.00 70.00 (高) 80.00 80.00			
牛乳	1個	206.00	乳
かぼちゃ団子(冷凍)	30.00	30.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
かまぼこ(うさぎ丸型)	6.00	6.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
ハンバーグ(冷凍・うさぎ型)	1個	60.00	大豆、鶏肉、豚肉
大根おろし(冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.60	1.60	
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
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	25.00	25.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	

令和 7 年 10 月 7 日 火曜日

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	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）	12.00	12.00	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）	11.11	10.00	
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	大豆
みそ（赤）	2.00	2.00	
みそ（白）	10.00	10.00	
水	140.00	140.00	大豆
太刀魚のフライ（冷凍）	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油（揚げ油）	4.00	4.00	
中濃ソース（ボトル）	5.00	5.00	
茎わかめ（乾燥）	0.60	0.60	
もやし（生）	18.00	18.00	
きゅうり（生）	8.16	8.00	
ホールコーン（冷凍）	5.00	5.00	
にんにく（生）	0.05	0.05	
たまねぎ（生）	1.70	1.60	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	
食塩	0.10	0.10	小麦、大豆
三温糖	0.60	0.60	
穀物酢	1.20	1.20	
ごま油	0.60	0.60	ごま

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月8日水曜日			
＜献立名＞ 食パン チョコレートクリーム 牛乳 ポトフ オムレツケチャップソースがけ 三色ソテー			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
食パン (低)	1個	30.00	小麦、大豆
食パン (中)	1個	40.00	
食パン (高)	1個	50.00	
チョコレートクリーム (大豆入り)	1個	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	44.44	40.00	豚肉
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	20.00	20.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
ブロッコリー (冷凍)	25.00	25.00	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	
食塩	0.25	0.25	小麦、大豆
こしょう (白)	0.01	0.01	
ローリエ	0.05	0.05	
コンソメのもと	1.00	1.00	
水	80.00	80.00	大豆、鶏肉、豚肉
プレーンオムレツ (冷凍)	1個	50.00	卵、大豆
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
三温糖	0.35	0.35	
でん粉 (じゃがいも)	0.18	0.18	
水	2.30	2.30	
ほうれんそう (冷凍)	25.00	25.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

令和7年10月9日木曜日

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	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
さつまいも（角切り）	18.00	18.00	
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	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（赤）	2.00	2.00	大豆
みそ（白）	10.00	10.00	大豆
水	140.00	140.00	
豚肉（もも・こま）	50.00	50.00	豚肉
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
にんじん（生）	7.22	7.00	
しょうが（生）	0.38	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.80	2.80	
清酒	2.00	2.00	
みりん（本みりん）	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	5.50	5.50	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	1.80	1.80	
水	5.00	5.00	
りんご（生）	1/8個	28.65	りんご

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月10日金曜日			
<献立名> 長崎ちゃんぽん 牛乳 大学いも 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)	12.00	12.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
もやし (生)	15.00	15.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
しょうが (生)	0.63	0.50	
にんにく (生)	0.54	0.50	
かまぼこ (冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
豚骨ラーメンスープ (レトルト)	9.50	9.50	小麦、大豆、豚肉、ごま
食塩	0.10	0.10	
でん粉 (じゃがいも)	1.00	1.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	140.00	140.00	
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)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	5.50	5.50	
水あめ	1.80	1.80	
水	1.80	1.80	
ごま・いり (黒)	1.00	1.00	ごま
ミニトマト (生)	2個	21.56	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月14日 火曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 わんたんスープ 白身魚のみそだれかけ 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 (低) (中) (高)	60.00 70.00 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
生わんたん（冷凍）	18.00	18.00	小麦、大豆、豚肉 鶏肉
鶏むねこま（皮つき）	12.00	12.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
中華スープのもと	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.02	0.02	
水	160.00	160.00	
たら角切り（でん粉付き・冷凍）	50.00	50.00	
なたね油（揚げ油）	5.00	5.00	
みそ（白）	3.50	3.50	大豆 小麦、大豆
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	
三温糖	3.00	3.00	
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
水	6.00	6.00	
もやし（生）	20.00	20.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
食塩	0.10	0.10	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月15日水曜日			
＜献立名＞ はちみつパン 牛乳 コーヒー飲料 ミネストローネ ポークソテーオニオンソース ブロッコリー			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン (低)	1個	30.00	小麦、大豆
はちみつパン (中)	1個	40.00	
はちみつパン(1コ取り) (高)	1個	50.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
ショルダーベーコン (短冊)	8.00	8.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
じゃがいも (生)	22.22	20.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
トマト (カット)	10.00	10.00	
トマトピューレ	8.00	8.00	
パンプキンペースト (冷凍)	12.00	12.00	
白いんげん (レトルト)	6.00	6.00	
三温糖	0.20	0.20	
マカロニ (アルファベット・乾)	3.00	3.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.80	0.80	
こしょう (白)	0.01	0.01	
水	110.00	110.00	
豚肉 (ロース・切り身)	1個	40.00	豚肉
たまねぎ (生)	8.51	8.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
三温糖	1.50	1.50	
でん粉 (じゃがいも)	0.20	0.20	
なたね油	0.20	0.20	
水	5.00	5.00	
ブロッコリー (冷凍)	40.00	40.00	
ごまドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月16日 木曜日			
＜献立名＞ ロールパン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のカレー風味焼き 粉ふきいも			
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 (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
バターロールクレセント (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
バターロールクレセント (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ショルダーベーコン (短冊)	10.00	10.00	豚肉
にんじん (生)	20.62	20.00	
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	20.00	20.00	
オリーブ油	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
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	150.00	150.00	
鶏もも (皮つき)	1個	60.00	鶏肉
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
カレー粉	0.60	0.60	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.02	0.02	
にんにく (生)	0.11	0.10	
じゃがいも (生)	55.56	50.00	
パセリ (乾)	0.02	0.02	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月17日金曜日			
＜献立名＞ カレーうどん 牛乳 コーンフライ 白菜のおかか煮			
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
豚肉 (もも・こま)	18.00	18.00	豚肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
三温糖	2.60	2.60	
こいくちしょうゆ	9.50	9.50	小麦、大豆
カレー粉	0.26	0.26	
カレーフレーク	7.00	7.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	2.00	2.00	
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コーンフライ (冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油 (揚げ)	4.00	4.00	
はくさい (生)	34.04	32.00	
油揚げ (カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
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

令和 7 年 10 月 20 日 月曜日

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
牛乳	1個	206.00	乳
さといも（いちょう）	15.00	15.00	
豆腐（木綿）	20.00	20.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
ごぼう（半月）	5.00	5.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ（赤）	2.00	2.00	大豆
みそ（白）	10.00	10.00	大豆
水	140.00	140.00	
あじフィレ（でん粉付き・冷凍）	1個	40.00	
なたね油（揚げ油）	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	4.00	4.00	
みりん（本みりん）	1.50	1.50	
とうがらし	0.01	0.01	
水	1.50	1.50	
ひじき	2.00	2.00	
油揚げ（カット・冷凍）	3.00	3.00	大豆
えだまめ（冷凍）	5.00	5.00	大豆
にんじん（生）	8.25	8.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
三温糖	2.00	2.00	
だしのもと	0.20	0.20	
水	5.00	5.00	

センター調理小学校 (元郷センターA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 マーボー豆腐 はるさめサラダ			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米 (低) (中) (高)	60.00 70.00 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干ししいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.54	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
トウバンジャン	0.10	0.10	
テンメンジャン	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま
黒ソース(冷凍)	1.20	1.20	小麦、大豆、鶏肉、ごま
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
清酒	2.00	2.00	
三温糖	1.00	1.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	30.00	30.00	
キャベツ(生)	27.06	23.00	
はるさめ	3.00	3.00	
プレスハム(短冊)	5.00	5.00	豚肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
穀物酢	0.50	0.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月22日水曜日			
＜献立名＞ コッペパン 牛乳 野菜スープ メンチカツ スパゲティナポリタン			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパン (低)	1個	30.00	小麦、大豆
コッペパン (中)	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン (高)	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
じゃがいも (生)	22.22	20.00	
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
こしょう (白)	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	140.00	140.00	
メンチカツ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚げ)	5.00	5.00	
中濃ソース (ボトル)	5.00	5.00	
スパゲティ (冷凍)	30.00	30.00	小麦
プレスハム (短冊)	6.00	6.00	豚肉
たまねぎ (生)	12.77	12.00	
青ピーマン (生)	1.76	1.50	
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ウスターソース	1.50	1.50	
デミグラスソース	1.50	1.50	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	
なたね油	0.30	0.30	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月23日 木曜日			
<献立名> ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米 (低) (中) (高)	60.00 70.00 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
ハヤシルウ	15.00	15.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.03	0.03	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
きゅうり(生)	10.20	10.00	
オリーブ油	2.70	2.70	
穀物酢	1.17	1.17	
食塩	0.43	0.43	
こしょう(白)	0.02	0.02	
三温糖	0.45	0.45	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月24日 金曜日			
<献立名> 塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ にんじんしりしり			
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
もやし (生)	20.00	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
キャベツ (生)	14.12	12.00	
なると (オキアミ・冷凍)	6.00	6.00	
ホールコーン (冷凍)	12.00	12.00	
ごま・いり (白)	1.00	1.00	ごま
チキンスープ	3.00	3.00	小麦、大豆、鶏肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油 (揚げ油)	4.00	4.00	
ライトツナ (水煮・レトルト)	10.00	10.00	
にんじん (生)	25.77	25.00	
なたね油	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
清酒	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月27日月曜日			
＜献立名＞ ごはん 牛乳 じぶ煮 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米 (低) (中) (高)	60.00 70.00 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きふ	6.00	6.00	小麦
鶏むね一口大（皮なし）	40.00	40.00	鶏肉
だいこん（生）	55.56	50.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
干ししいたけ（スライス）	1.00	1.00	
だしのもと	0.55	0.55	
みりん（本みりん）	2.20	2.20	
清酒	2.20	2.20	
三温糖	1.10	1.10	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）	1.65	1.65	
水	88.00	88.00	
厚焼きたまご（冷凍）	1個	50.00	卵、小麦、大豆
切り干し大根	5.00	5.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
糸こんにゃく	10.00	10.00	
えだまめ（冷凍）	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	7.00	7.00	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月28日 火曜日			
＜献立名＞ 三色そばろごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 いかナゲット			
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・ひき） 20.00 20.00 豚肉			
しょうが（生） 0.13 0.10			
炒りたまご（冷凍） 20.00 20.00 卵、大豆			
グリーンピース（冷凍） 6.00 6.00			
清酒 1.00 1.00			
三温糖 2.50 2.50			
こいくちしょうゆ 3.00 3.00 小麦、大豆			
なたね油 0.50 0.50			
牛乳 1個 206.00 乳			
じゃがいも（生） 27.78 25.00			
だいこん（生） 22.22 20.00			
にんじん（生） 10.31 10.00			
凍り豆腐 1.00 1.00 大豆			
たまねぎ（生） 10.64 10.00			
こまつな（生） 11.76 10.00			
みそ（白） 12.00 12.00 大豆			
だしのもと 1.00 1.00			
水 140.00 140.00			
いかナゲット（冷凍） 2個 40.00 小麦、大豆、いか			
なたね油（揚げ油） 4.00 4.00			

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月29日水曜日			
<献立名> 黒パン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のレモン風味 キャベツとウインナーのソテー			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン (低)	1個	30.00	小麦、大豆
黒パン (中)	1個	40.00	小麦、大豆
黒パン (高)	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ホールコーン (冷凍)	25.00	25.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
クリームコーン (冷凍)	25.00	25.00	
ホワイトルウ	5.00	5.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	70.00	70.00	乳
パセリ (乾)	0.02	0.02	
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
なたね油	0.50	0.50	
水	70.00	70.00	
鶏むね肉 (皮つき)	1個	40.00	鶏肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
でん粉 (じゃがいも)	4.00	4.00	
なたね油 (揚げ油)	4.00	4.00	
三温糖	2.40	2.40	
こいくちしょうゆ	2.40	2.40	小麦、大豆
レモン汁	1.20	1.20	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
ウインナーソーセージFe入り (輪切)	12.00	12.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給 食 日 誌 令和7年10月30日 木曜日			
<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが さばのみそ煮 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 (低) (中) (高)	60.00 70.00 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	100.00	90.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
しらたき	20.00	20.00	
いんげん(冷凍)	5.00	5.00	
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
だしのもと	0.60	0.60	
水	40.00	40.00	
さばの切り身(冷凍)	1個	40.00	さば
しょうが(生)	1.25	1.00	
みそ(赤)	5.10	5.10	大豆
こいくちしょうゆ	2.60	2.60	小麦、大豆
清酒	2.60	2.60	
三温糖	3.80	3.80	
だしのもと	0.30	0.30	
はくさい(生)	26.60	25.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
みりん(本みりん)	0.20	0.20	

センター調理小学校 (元郷センターA献立) 給食日誌 令和7年10月31日金曜日			
＜献立名＞ ミートソーススパゲティ 牛乳 花野菜のサラダ 豆乳かぼちゃプリン			
食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん (低)	1個	60.00	小麦
ソフトめん (中)	1個	70.00	小麦
ソフトめん (高)	1個	80.00	小麦
豚肉 (もも・ひき)	30.00	30.00	豚肉
にんじん (生)	25.77	25.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	20.00	20.00	
エリンギ (冷凍)	5.00	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
オリーブ油	0.50	0.50	
トマトケチャップ	24.00	24.00	
中濃ソース	4.00	4.00	
ハヤシルウ	7.00	7.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	6.50	6.50	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.03	0.03	
食塩	0.10	0.10	
水	70.00	70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー (冷凍)	35.00	35.00	
カリフラワー (冷凍)	10.00	10.00	
たまねぎドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご
豆乳かぼちゃプリン	1個	40.00	大豆