

自校調理中学校

献立実施校

鳩ヶ谷中 八幡木中 里中

令和8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、食品表示法に基づく食品表示基準で「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」

<献立名> ちらし寿司 牛乳 若竹汁 厚焼きたまご 柏もち

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
三温糖	5.50	5.50	
穀物酢	9.10	9.10	
食塩	1.30	1.30	
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
にんじん(生)	10.31	10.00	
かんぴょう(乾)	0.70	0.70	
油揚げ	10.00	10.00	大豆
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	0.60	0.60	
三温糖	2.10	2.10	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
たけのこ(レトルト)	12.00	12.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
食塩	0.90	0.90	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
水	175.00	175.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
かしわもち(冷凍)	1個	40.00	大豆

<献立名> ねぎ豚うどん 牛乳 根菜入りおさかなフライ ミニトマト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
豚肉(ロース・スライス)	27.00	27.00	豚肉
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
こまつな(生)	9.41	8.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
しょうが(生)	0.38	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.80	0.80	
水	175.00	175.00	
牛乳	1個	206.00	乳
根菜入りおさかなフライ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

<献立名> カレーライス 牛乳 温野菜サラダ みかんゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	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	
たまねぎドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご
みかんゼリー(冷凍)	1個	40.00	

<献立名> ツイストパン 牛乳 ジャがいもとウインナーのトマト煮 コーンフライ ブロッコリー

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
ウインナーソーセージFe入り(輪切)	20.00	20.00	豚肉
にんじん(生)	25.77	25.00	
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
グリーンピース(冷凍)	4.00	4.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.20	1.20	
食塩	0.20	0.20	
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	12.00	12.00	
トマトピューレ	12.00	12.00	
ぶどう酒(赤)	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
水	85.00	85.00	
コーンフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
サウザンアイランドドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> たけのこごはん 牛乳 けんちん汁 照り焼きバーグ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
油揚げ	12.00	12.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
三温糖	1.70	1.70	
こいくちしょうゆ	3.20	3.20	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
なたね油	0.60	0.60	
水	4.00	4.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	13.40	13.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
しょうが(生)	0.75	0.60	
さといも(いちょう)	12.00	12.00	
板こんにゃく	6.00	6.00	
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	6.50	6.50	小麦、大豆
水	155.00	155.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
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	

給食日誌

令和8年5月13日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 あじフライ 枝豆のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
新たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
カットわかめ	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	170.00	170.00	
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	
えだまめ(冷凍)	8.00	8.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
和風ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> とんこつラーメン 牛乳 春巻 オレンジ

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(ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	20.62	20.00	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
にら(生)	3.16	3.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
きくらげ	0.40	0.40	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
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
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
でん粉(じゃがいも)	1.80	1.80	
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	175.00	175.00	
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	
オレンジ(生)	1/6個	19.30	オレンジ

<献立名> きんぴらごはん 牛乳 かみなり汁 豚肉の元気ソース炒め

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
ごぼう(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
さつまあげ(冷凍)	8.00	8.00	
干しいたけ(スライス)	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
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
三温糖	1.40	1.40	
ごま・いり(白)	1.20	1.20	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
こまつな(生)	14.12	12.00	
なたね油	0.60	0.60	
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	
豚肉(ロース・スライス)	35.00	35.00	豚肉
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.25	0.20	
ながねぎ(生)	4.17	2.50	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	3.00	3.00	
穀物酢	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	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	1.00	1.00	

給食日誌

令和8年5月18日月曜日

<献立名> ロールコッペ いちごジャム 牛乳 カレー野菜スープ 白身魚の香草フライ
海藻サラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考	
ロールパン・コッペ	1個	70.00	小麦、大豆	
いちごジャム	1個	15.00		
牛乳	1個	206.00	乳	
豚肉（ロース・スライス）	27.00	27.00	豚肉	
たまねぎ（生）	21.28	20.00		
にんじん（生）	15.46	15.00		
キャベツ（生）	11.76	10.00		
ホールコーン（冷凍）	15.00	15.00		
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
こいくちしょうゆ	3.00	3.00		
カレー粉	0.20	0.20		
水	155.00	155.00		
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		
海藻ミックス	0.50	0.50	大豆	
にんじん（生）	5.15	5.00		
もやし（生）	30.00	30.00		
イタリアンドレッシング（ボトル）	6.00	6.00		

<献立名> ごはん 牛乳 肉団子の中華スープ 油淋鶏 キャベツとコーンのサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
肉団子(冷凍)	25.00	25.00	大豆、鶏肉、豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.30	0.30	
食塩	0.60	0.60	
清酒	1.30	1.30	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.60	1.60	
ごま・いり(白)	1.20	1.20	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	175.00	175.00	
鶏むね肉(皮つき)	2個	50.00	鶏肉
でん粉(じゃがいも)	9.00	9.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
三温糖	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
穀物酢	1.80	1.80	
でん粉(じゃがいも)	0.60	0.60	
水	9.00	9.00	
キャベツ(生)	27.06	23.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 いわしのみぞれがけ こんにゃくのきんぴら

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
大豆(冷凍)	13.00	13.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	18.89	17.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
なたね油	0.60	0.60	
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	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
鶏むねこま(皮つき)	8.00	8.00	鶏肉
糸こんにゃく	30.00	30.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.70	1.70	
だしのもと	0.50	0.50	
清酒	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	

<献立名> ごぼうにやミートソーススパゲティ 牛乳 ポテトコロケ ブロッコリーと根菜のサラダ

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	180.00	180.00	小麦
オリーブ油	5.00	5.00	
豚肉(もも・ひき)	25.00	25.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
パセリ(乾)	0.02	0.02	
トマトピューレ	30.00	30.00	
トマトケチャップ	13.00	13.00	
コンソメのもと	2.10	2.10	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(赤)	1.20	1.20	
ウスターソース	1.50	1.50	
食塩	1.10	1.10	
三温糖	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.03	0.03	
でん粉(じゃがいも)	3.90	3.90	
なたね油	0.50	0.50	
水	110.00	110.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ポテトコロケ(冷凍)	1個	50.00	小麦、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	
ブロッコリー(冷凍)	15.00	15.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	14.44	13.00	
コールスロードレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

給食日誌

令和8年5月22日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 わかめと豆腐の中華スープ パオズ 肉野菜炒め

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
トック	27.00	27.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	155.00	155.00	
肉パオズ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
豚肉(ロース・スライス)	10.00	10.00	豚肉
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
キャベツ(生)	11.76	10.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
中華スープのもと	0.15	0.15	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	0.20	0.20	小麦、大豆
なたね油	0.50	0.50	

<献立名> はちみつパン 牛乳 マカロニのクリームスープ オムレツ ほうれんそうとコーンのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン	1個	70.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	13.40	13.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
マカロニ(シェル・乾)	8.00	8.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
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	7.50	7.50	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳(調理用)	70.00	70.00	乳
水	80.00	80.00	
プレーンオムレツ(冷凍)	1個	50.00	卵、大豆
ほうれんそう(生)	22.22	20.00	
ホールコーン(冷凍)	25.00	25.00	
なたね油	0.40	0.40	
食塩	0.25	0.25	
こしょう(白)	0.01	0.01	

<献立名> ごはん 牛乳 ごまみそ汁 かつおの香味ソース もやしのサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
大豆(冷凍)	10.00	10.00	大豆
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
すりごま(白)	5.00	5.00	ごま
水	155.00	155.00	
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	
にんにく(生)	0.33	0.30	
しょうが(生)	0.38	0.30	
ながねぎ(生)	4.17	2.50	
なたね油	0.20	0.20	
三温糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
穀物酢	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	6.00	6.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
たまねぎドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

給食日誌

令和8年5月27日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 いも団子汁 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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
こまつな(生)	14.12	12.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
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
豚肉(ロース・スライス)	7.00	7.00	豚肉
にんじん(生)	13.40	13.00	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	0.60	0.60	
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	0.50	0.50	

<献立名> コーンラーメン 牛乳 ぎょうざ 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
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉(ロース・スライス)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
キャベツ(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
がらスープ(レトルト)	10.00	10.00	大豆、鶏肉、豚肉
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	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	14.43	14.00	
えだまめ(冷凍)	6.00	6.00	大豆
塩中華ドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	

<献立名> 高野豆腐のそばろごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さばの辛味焼き

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
凍り豆腐	4.50	4.50	大豆
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
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	2.30	2.30	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.70	1.70	
清酒	0.50	0.50	
水	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(生)	31.11	28.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
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
こまつな(生)	17.65	15.00	
水	170.00	170.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば