

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8年

川口市学校給食献立日誌

6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9品目（えび、カシューナッツ、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、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、 pistachio、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。

※食品表示基準の改正により令和8年4月1日から「特定原材料」にカシューナッツ、「特定原材料に準ずるもの」にピスタチオが追加されました。経過措置期間が2年間設けられておりますが、学校給食にて使用する食品関連事業者等に対して、本改正に基づき食品内容成分表等に速やかに表示するよう周知しております。

○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。

○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> 豚丼 牛乳 けんちん汁 甘夏

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(ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
糸こんにゃく	45.00	45.00	
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
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	8.89	8.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
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	
あまなつみかん(生)	1/6個	29.20	

<献立名> 和だしラーメン 牛乳 とりのから揚げ

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)	10.00	10.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	5.00	5.00	豚肉
メンマ (味付)	5.00	5.00	小麦、大豆
もやし (生)	10.00	10.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
しょうが (生)	0.38	0.30	
なると (オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
みりん (本みりん)	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	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.50	8.50	小麦、大豆
厚けずりかつお節 (だし用)	1.20	1.20	
水	140.00	140.00	
ほうれんそう (冷凍)	7.00	7.00	
いわし粉	0.30	0.30	
ごま油	0.20	0.20	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも一口大 (皮なし)	60.00	60.00	鶏肉
しょうが (生)	0.50	0.40	
清酒	0.80	0.80	
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)	8.00	8.00	
なたね油 (揚油)	8.00	8.00	

<献立名> チキンピラフ 牛乳 いわしフライ ミネストローネ

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
いわしフライ(冷凍)	1.8個	22.50	小麦、大豆
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
ベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
セロリー(生)	4.62	3.00	
トマト(生)	15.46	15.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
マカロニ(アルファベット・乾)	7.00	7.00	小麦
なたね油	0.80	0.80	
上白糖	0.20	0.20	
食塩	0.60	0.60	
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
ぶどう酒(白)	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	

<献立名> 梅あじごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚汁

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	
米粒麦	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	0.80	0.80	
食塩	0.15	0.15	
だしのもと	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
水	80.00	80.00	
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
清酒	2.00	2.00	
刻み梅	3.00	3.00	
炊き込みわかめ	0.70	0.70	
ごま・生(白)	2.00	2.00	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
豚肉(ばら・こま)	10.00	10.00	豚肉
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	3.33	3.00	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
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	

<献立名> ロールパン・クレセント 牛乳 ドライカレー 白花豆のスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ロールパン・クレセント (低)	1個	40.00	小麦、大豆
ロールパン・クレセント (中)	1個	50.00	小麦、大豆
ロールパン・クレセント (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)	20.00	20.00	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	
白花豆 (ペースト・冷凍)	50.00	50.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
食塩	0.60	0.60	
こしょう (白)	0.04	0.04	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	1.00	1.00	
有塩バター	1.00	1.00	乳
小麦粉	2.00	2.00	小麦
牛乳 (調理用)	40.00	40.00	乳
水	70.00	70.00	
生クリーム	1.00	1.00	乳
こねぎ (茎葉, 生)	1.11	1.00	

<献立名> ツナ枝豆ごはん 牛乳 とうふナゲット たまねぎのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	60.00	60.00	
ライトツナ(油漬・レトルト)	30.00	30.00	
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
とうふナゲット(冷凍)	1.8個	36.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
みそ(白)	9.00	9.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	

<献立名> ソース焼きうどん 牛乳 ぎょうざ ワールドカップゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	90.00	90.00	小麦
豚肉 (もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豚肉 (ばら・こま)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ (生)	18.09	17.00	
にんじん (生)	11.34	11.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
もやし (生)	20.00	20.00	
ぶなしめじ (バラカット)	6.00	6.00	
なたね油	3.00	3.00	
食塩	0.40	0.40	
焼きうどんソース	8.10	8.10	小麦、大豆、りんご
中濃ソース	3.60	3.60	
ウスターソース	2.40	2.40	
かつお節 (碎片)	0.50	0.50	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2.6個	52.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
ワールドカップゼリー (冷凍)	1個	30.00	

<献立名> ごはん 牛乳 肉野菜炒め 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
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
豚肉(ばら・こま)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たけのこ(レトルト)	8.00	8.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
キャベツ(生)	47.06	40.00	
なたね油	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
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)	1.50	1.50	小麦、大豆
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ウェーブわんたん	5.00	5.00	小麦
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)	7.00	7.00	

<献立名> わかめごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ なすのみそ汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	70.00	70.00	
水	84.00	84.00	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
かつおの立田揚げ(冷凍)	60.00	60.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
なす(生)	11.11	10.00	
なたね油(揚油)	1.00	1.00	
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	130.00	130.00	

<献立名> メロンパン 牛乳 ポテトのミートソースかけ 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	小麦、大豆
スクールメロン (中)	1個	40.00	小麦、大豆
スクールメロン (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	
なたね油 (揚油)	8.00	8.00	
豚肉 (もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	20.62	20.00	
マッシュルーム (レトルト)	10.00	10.00	
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	0.30	0.30	
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
トマトケチャップ	7.00	7.00	
トマトピューレ	7.00	7.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
水	12.00	12.00	
ショルダーベーコン (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	0.60	0.60	
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	135.00	135.00	
にら (生)	3.16	3.00	

<献立名> ごはん 牛乳 四川どうふ タンファタン

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(ばら・こま)	20.00	20.00	豚肉
清酒	0.25	0.25	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.80	0.80	小麦、大豆
しょうが(生)	0.31	0.25	
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)	21.67	13.00	
しょうが(生)	0.50	0.40	
にんにく(生)	0.27	0.25	
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)	3.20	3.20	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
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
ホールコーン(冷凍)	15.00	15.00	
クリームコーン(冷凍)	8.00	8.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
食塩	0.70	0.70	
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)	1.00	1.00	
水	130.00	130.00	
鶏卵. 全卵(生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう(冷凍)	7.00	7.00	

<献立名> おっきりこみ 牛乳 みそポテト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (平打ち) (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (平打ち) (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (平打ち) (高)	1個	80.00	小麦
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん (生)	13.40	13.00	
だいこん (生)	16.67	15.00	
ながねぎ (生)	6.67	4.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
干しいたけ (スライス)	0.80	0.80	
みりん (本みりん)	0.50	0.50	
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	8.00	8.00	小麦、大豆
厚けずりかつお節 (だし用)	3.00	3.00	
煮干し (だし用)	7.00	7.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも (生)	88.89	80.00	
小麦粉	5.00	5.00	小麦
水	5.00	5.00	
なたね油 (揚油)	9.00	9.00	
みそ (赤)	4.00	4.00	大豆
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.70	0.70	小麦、大豆
水	4.00	4.00	

<献立名> ジャンバラヤ 牛乳 ニョッキの豆乳クリームスープ

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	
食塩	0.40	0.40	
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
水	80.00	80.00	
鶏むねこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
セロリー(生)	7.69	5.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	1.00	1.00	
オリーブ油	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
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
カレー粉	0.05	0.05	
ケイジャンスパイス	0.05	0.05	
トマト(カット)	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	
牛乳	1個	206.00	乳
ポテトニョッキ(冷凍)	20.00	20.00	小麦
豚肉(もも・こま)	18.00	18.00	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	0.70	0.70	
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	

<献立名> 鉄骨いなりちらし 牛乳 鑄物汁

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
酢めし (低)	60.00	60.00	
(中)	70.00	70.00	
(高)	80.00	80.00	
鶏ももこま (皮なし)	18.00	18.00	鶏肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
ひじき	0.50	0.50	
三温糖	5.00	5.00	
清酒	1.00	1.00	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ (丸大豆)	5.00	5.00	小麦、大豆
小えび (乾)	0.50	0.50	えび
ごま・生 (白)	1.00	1.00	ごま
スクランブルエッグ (冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐 (木綿)	25.00	25.00	大豆
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
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)	9.00	9.00	大豆
みそ (赤)	2.00	2.00	大豆
水	110.00	110.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> 川口御成道みそかつバーガー 牛乳 ノードルスープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パンスライス(1コ取り) (低)	1個	40.00	小麦、大豆
子供パンスライス(1コ取り) (中)	1個	50.00	小麦、大豆
子供パンスライス(1コ取り) (高)	1個	60.00	小麦、大豆
ひれかつ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
川口の麦みそ	3.00	3.00	大豆
清酒	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	3.00	3.00	
上白糖	3.00	3.00	
水	7.50	7.50	
キャベツ(生)	35.29	30.00	
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン(短冊)	10.00	10.00	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
食塩	1.00	1.00	
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(丸大豆)	1.00	1.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
米粉めん	10.00	10.00	
ほうれんそう(冷凍)	8.00	8.00	

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ とうがンのみそ汁 エコふりかけ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 50.00 (中) 60.00 (高) 70.00	50.00 60.00 70.00	
牛乳	1個	206.00	乳
あじフィレ(でん粉付き・冷凍)	1個	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	3.09	3.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
赤ピーマン(生)	3.33	3.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
上白糖	2.25	2.25	
みりん(本みりん)	2.25	2.25	
穀物酢	3.40	3.40	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	3.40	3.40	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
水	1.80	1.80	
とうがん(生)	28.57	20.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
みそ(白)	6.00	6.00	大豆
みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
薄けずりかつお節(だし用)	3.00	3.00	
水	150.00	150.00	
かつお節	3.00	3.00	
上白糖	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	2.00	2.00	小麦、大豆
ごま・生(白)	1.00	1.00	ごま

<献立名> もやしラーメン 牛乳 春巻

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	0.80	0.80	
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)	5.60	5.60	小麦、大豆
水	130.00	130.00	
ほうれんそう (冷凍)	7.00	7.00	
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	

<献立名> カレーライス 牛乳 野菜のソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・角切)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
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
クッキングチーズ	5.00	5.00	乳
カレールー	12.00	12.00	小麦、豚肉、りんご
カレー粉	0.10	0.10	
脱脂粉乳	3.00	3.00	乳
水	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ホールコーン(冷凍)	15.00	15.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆
にんにく(生)	0.11	0.10	

<献立名> キムタクごはん 牛乳 トック 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(白)	60.00	60.00	
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ(丸大豆)	0.30	0.30	小麦、大豆
水	84.00	84.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
キムチ(冷凍)	12.00	12.00	小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン
たくあん(せんぎり)	12.00	12.00	大豆
ごま油	0.80	0.80	ごま
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.10	0.10	
にんじん(生)	10.31	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
トック	30.00	30.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
干ししいたけ(スライス)	0.70	0.70	
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
水	130.00	130.00	
ごま油	0.80	0.80	ごま
みずな(生)	3.53	3.00	
冷凍みかん	1個	80.00	

<献立名> はちみつパン 牛乳 ポークのブラウンソース煮 ソーセージとキャベツのスープ

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	40.00	小麦、大豆
はちみつパン (中)	1個	50.00	小麦、大豆
はちみつパン (高)	1個	60.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉 (もも・スライス)	60.00	60.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.03	0.03	
コンソメのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉
デミグラスソース	10.00	10.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	1.50	1.50	
中濃ソース	2.00	2.00	
水	3.00	3.00	
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	30.00	30.00	豚肉
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
キャベツ (生)	15.29	13.00	
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	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ (丸大豆)	0.10	0.10	小麦、大豆
水	140.00	140.00	

<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)	6.67	4.00	
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個	36.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
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	0.30	0.30	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
うすくちしょうゆ	4.00	4.00	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> わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (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 (皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
ながねぎ (生)	6.67	4.00	
かまぼこ (星型)	5.00	5.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
干しいたけ (スライス)	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
厚けずりかつお節 (だし用)	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	
にんじん (生)	10.31	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ (4分の1カット・冷凍)	1.6個	40.00	小麦、大豆
水	13.00	13.00	
小麦粉	11.00	11.00	小麦
あおさ (粉末)	0.20	0.20	
食塩	0.10	0.10	
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	