

平成29年度

川口市学校給食献立日誌

11月

自校調理中学校



献立実施校
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市教育委員会

注：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7品目並びに「特定原材料に準ずるもの」20品目についてのみ記載しております。詳細は給食用食品一覧表をご確認ください。

また、コンタミネーション（食品を生産する際に原材料としては使っていないが、アレルギーとなりうる特定原材料などが意図せず混入すること。従前の調理で使用した食材に含まれるアレルギーが調理器具に成分残留となる場合や、揚げ油の複数回利用により従前の揚げ物で使用した食材に含まれるアレルギーが揚げ油に含有される場合なども含みます。）については記載しておりませんのでご注意ください。

自校調理中学校

11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
11 - 1	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの煮付け きんぴらごぼう	748	26.0	22.4	101.7	325	126	2.4	3.2	229	0.59	0.52	9	4.3	4.5	242.44
11 - 2	コーンラーメン 牛乳 彩の国ねぎみそぎょうざ グレープフルーツ	781	29.6	22.5	102.3	289	82	1.9	3.0	162	0.60	0.51	31	5.8	3.9	275.18
11 - 6	さきたまライスボール 牛乳 むさしのシチュー ハムカレーロール オレンジ	793	28.5	30.9	68.0	384	60	2.1	2.5	324	0.36	0.60	34	4.6	2.9	282.50
11 - 7	ごはん ふりかけ 牛乳 呉汁 さばの塩こうじ焼き キャベツのおかか煮	817	32.2	27.9	96.9	476	89	3.4	3.2	173	0.80	0.63	28	5.2	2.6	241.93
11 - 8	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 彩の国里いもパオズ ミニトマト	748	32.2	17.3	108.9	353	207	2.8	4.1	245	1.00	0.53	16	3.8	2.4	279.74
11 - 9	スパゲティキャロットソース 牛乳 ポテトコロケ スウィーティー	799	29.8	25.8	89.4	285	71	2.1	2.5	412	0.71	0.54	30	7.2	3.8	274.54
11 - 10	鉄骨ちらし 牛乳 鯖物汁 きゅぼらんたまご焼き きゅぼらんゼリー	768	27.8	19.9	106.9	383	136	3.5	3.4	319	0.73	0.59	37	3.5	4.3	278.89
11 - 13	メロンパン 牛乳 ラビオリスープ 白身魚の香草フライ ブロッコリー	788	26.8	31.3	80.2	321	66	1.9	2.0	294	0.28	0.53	31	5.5	4.0	274.66
11 - 15	ハヤシライス 牛乳 もやしのサラダ 米粉のブルーベリータルト	822	22.1	21.1	129.0	335	78	4.4	3.2	336	0.86	0.48	27	5.3	3.1	229.06
11 - 16	おっきりこみ 牛乳 狭山茶風味のししゃもフライ みかん	755	27.9	29.9	82.2	432	96	1.8	2.5	271	0.40	0.56	37	4.5	3.7	260.45
11 - 17	ごはん 牛乳 とん汁 和風きのこハンバーグ ひじきの煮物 アーモンドフィッシュ	769	32.2	20.2	96.2	462	93	3.6	2.8	236	0.95	0.59	10	4.9	3.9	248.73
11 - 20	子供パンスライス 牛乳 ヌードルスープ 彩の国メンチ もも スライスチーズ	819	28.5	31.6	83.6	439	52	1.7	1.7	264	0.36	0.57	18	4.9	3.9	304.55
11 - 21	ごはん 牛乳 じゃがいも団子汁 さばの辛味焼き 厚揚げの煮物	757	25.4	22.9	94.7	306	73	2.1	2.8	302	0.75	0.48	14	2.4	2.5	233.52
11 - 22	三色そばろごはん 牛乳 彩の国みそ汁 白ごまつくね	776	30.8	22.7	97.0	377	127	3.7	3.9	350	0.92	0.57	11	3.5	3.2	237.60
11 - 24	かてめし 牛乳 まゆ玉汁 豚肉のねぎしょうがソース 一口いもようかん	828	30.9	24.4	101.3	305	67	2.2	2.5	181	1.00	0.51	13	3.7	3.2	268.36
11 - 27	ツイストパン 牛乳 ココア飲料 ニョッキのクリームスープ ささみのレモン風味 彩りソテー	803	31.6	22.6	101.6	409	60	1.3	1.9	334	0.35	1.07	22	5.0	3.7	276.50
11 - 28	ごはん 牛乳 ごまみそ汁 いわしのみぞれ煮 りんご 彩の国納豆	762	29.0	20.9	100.7	457	80	4.1	2.5	191	0.89	0.64	23	6.3	3.0	250.60
11 - 29	カレーライス 牛乳 温野菜サラダ グレープゼリー	826	23.7	15.6	130.5	294	86	2.5	3.1	244	0.90	0.48	111	10.2	2.2	234.17
11 - 30	みそラーメン 牛乳 きなこ揚げパン オレンジ	863	31.0	22.8	121.3	309	81	2.7	2.7	155	0.47	0.50	21	6.3	3.7	244.39
	合計	15022	546.0	452.7	1892.4	6941	1730	50.2	53.5	5022	12.92	10.90	523	96.9	64.5	4937.81
	平均	791	28.7	23.8	99.6	365	91	2.6	2.8	264	0.68	0.57	28	5.1	3.4	259.88
	(動物性)		(12.2)	(14.6)												
	平均所要栄養量の基準	820	30.0	27.3		450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0	
	充足率 (%)	96	96	87		81	65	66	94	88	136	96	79	78	113	
	PFCバランス (%)	100	15	27	58											

※ 日誌内の“でんぷん(米粉入り)”の表記について、在庫がなくなり次第、“でんぷん(じゃがいも)”へ切り替わります。詳しくは栄養教諭・学校栄養職員等にご確認ください。
 なお、変更後は“でんぷん(米粉入り)”の原料以上に追加される原料はございません

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 11 月 1 日 水曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの煮付け 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(白)	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
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
油揚げ	5.00	5.00	大豆
板こんにゃく	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
さんまの煮付け(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、オレンジ
ごぼう(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.75	1.75	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
とうがらし	0.01	0.01	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 11 月 2 日 木曜日

<献立名> コーンラーメン 牛乳 彩の国ねぎみそぎょうざ グレープフルーツ

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
にんじん（生）	10.31	10.00	
もやし（生）	15.00	15.00	
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）	25.00	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	1.80	1.80	
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）	15.00	15.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	155.00	155.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ねぎみそぎょうざ（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、ごま、豚肉
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
グレープフルーツ（生）	1/8個	41.13	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 11 月 6 日 月曜日

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 むさしのシチュー ハムカレーロール オレンジ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール	1個	50.00	卵、乳、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
さつまいも（角切り）	35.00	35.00	
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
ブロッコリー（冷凍）	15.00	15.00	
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、豚肉
牛乳（調理用）	70.00	70.00	乳
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	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
なたね油	0.10	0.10	
水	80.00	80.00	
ハムカレーロール（冷凍）	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
オレンジ（生）	1/6個	19.00	オレンジ

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 7 日 火曜日

<献立名> ごはん ふりかけ 牛乳 呉汁 さばの塩こうじ焼き キャベツのおかか煮

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	
ふりかけ(コバトン)	1個	2.50	卵、乳、小麦、大豆、ごま、鶏肉
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(生)	11.11	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
煮干し	4.00	4.00	
なたね油	1.00	1.00	
彩花みそ(白)	15.00	15.00	大豆
水	140.00	140.00	
さばの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
キャベツ(生)	41.18	35.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
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
だしのもと	0.20	0.20	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 8 日 水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 彩の国里いもパオズ ミニトマト

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)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
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)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
トウバンジャン	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
でん粉(米粉入り)	2.50	2.50	
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
水	40.00	40.00	
里芋パオズ(冷凍)	2個	50.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ミニトマト(生)	2個	21.56	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 9 日 木曜日

<献立名> スパゲティキャロットソース 牛乳 ポテトコロッケ スウィーティー

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）	36.00	36.00	豚肉
しょうが（生）	0.38	0.30	
にんにく（生）	0.33	0.30	
刻み大豆	10.00	10.00	大豆
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	41.24	40.00	
エリンギ（しなちくカット）	8.00	8.00	
エスパニョールソース	8.00	8.00	乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
トマト（カット）	36.00	36.00	
アップルソース	6.00	6.00	りんご
コンソメのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒（白）	2.00	2.00	
食塩	1.30	1.30	
こしょう（白）	0.04	0.04	
でん粉（米粉入り）	0.60	0.60	
なたね油	1.00	1.00	
水	96.00	96.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ポテトコロッケ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
中濃ソース	7.20	7.20	
スウィーティー（生）	1/8個	28.88	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 10 日 金曜日

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鑄物汁 きゅぼらんたまご焼き きゅぼらんゼリー

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	
三温糖	5.50	5.50	
穀物酢	9.10	9.10	
食塩	1.30	1.30	
油揚げ	10.00	10.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
ひじき	1.50	1.50	
桜えび(乾)	0.70	0.70	えび
にんじん(生)	15.46	15.00	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
なたね油	0.30	0.30	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	150.00	150.00	
厚焼きたまご(きゅぼらん・冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
ミニピーチゼリー(きゅぼらん柄・冷凍)	1個	30.00	もも

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 13 日 月 曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 ラビオリスープ 白身魚の香草フライ ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
スクールメロン	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポークラビオリ（冷凍）	25.00	25.00	小麦、豚肉
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（米粉入り）	0.80	0.80	
食塩	0.50	0.50	
水	165.00	165.00	
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	
中濃ソース	7.20	7.20	
ブロッコリー（冷凍）	40.00	40.00	
マヨネーズ（ボトル）	6.00	6.00	卵、大豆、りんご

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 11 月 15 日 水曜日

<献立名> ハヤシライス 牛乳 もやしのサラダ 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(白)	100.00	100.00	
白麦米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(赤)	2.00	2.00	
食塩	0.10	0.10	
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	8.00	8.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	15.00	15.00	小麦、大豆、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
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)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご
米粉のブルーベリータルト(冷凍)	1個	25.00	大豆

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 16 日 木曜日

<献立名> おつきりこみ 牛乳 狭山茶風味のししゃもフライ みかん

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）	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
鶏ももこま（皮つき）	20.00	20.00	鶏肉
油揚げ	10.00	10.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
だいこん（生）	16.67	15.00	
はくさい（生）	15.96	15.00	
干しいたけ（スライス）	0.50	0.50	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
だしパック（厚削り）	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	2.00	2.00	
清酒	1.50	1.50	
食塩	0.70	0.70	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ししゃも狭山茶フライ（冷凍）	2個	50.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
温州みかん（生）	1個	80.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 11 月 17 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 和風きのこハンバーグ ひじきの煮物 アーモンドフィッシュ

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(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	12.00	12.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	150.00	150.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	小麦、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	
大根おろし(冷凍)	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)	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(米粉入り)	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
ひじき	1.50	1.50	
大豆(冷凍)	3.00	3.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	7.00	7.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
水	3.00	3.00	
アーモンドフィッシュ	1個	8.00	小麦、大豆、ごま

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 20 日 月 曜日

<献立名> 子供パンスライス 牛乳 ヌードルスープ 彩の国メンチ もも スライスチーズ

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)	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
米粉めん	10.00	10.00	
鶏ももこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ (生)	26.60	25.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
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
こしょう (白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
メンチカツ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	7.20	7.20	
黄桃カット (冷凍)	1個	40.00	もも
スライスチーズ	1個	20.00	乳

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 21 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ジャがいも団子汁 さばの辛味焼き 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)	30.00	30.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ながねぎ(生)	11.67	7.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
食塩	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	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、ごま、さば、りんご
絹厚あげ(冷凍)	25.00	25.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
豚肉(もも・こま)	8.00	8.00	豚肉
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
清酒	0.50	0.50	
だしのもと	0.30	0.30	
水	0.50	0.50	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 22 日 水曜日

<献立名> 三色そばろごはん 牛乳 彩の国みそ汁 白ごまつくね

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・ひき)	28.00	28.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
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	1.20	1.20	
なたね油	0.50	0.50	
炒りたまご(冷凍)	10.00	10.00	卵、大豆
いんげん(冷凍)	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
でん粉(米粉入り)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 24 日 金曜日

<献立名> かてめし 牛乳 まゆ玉汁 豚肉のねぎしょうがソース 一口いもようかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮なし)	13.00	13.00	鶏肉
ごぼう(生)	8.89	8.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
干しずいき(乾)	0.20	0.20	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
凍り豆腐	1.00	1.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
だしのもと	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
白玉もち(冷凍)	25.00	25.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	160.00	160.00	
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)	0.01	0.01	
でん粉(米粉入り)	5.00	5.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
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	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
三温糖	1.50	1.50	
でん粉(米粉入り)	0.20	0.20	
なたね油	0.20	0.20	
水	6.00	6.00	
一口いもようかん(冷凍)	1個	35.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 27 日 月 曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 ココア飲料 ニョッキのクリームスープ ささみのレモン風味 彩りソテー

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	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ココア飲料	1個	12.50	大豆
ポテトニョッキ（冷凍）	20.00	20.00	小麦
ショルダーベーコン（短冊）	5.00	5.00	豚肉
にんじん（生）	20.62	20.00	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
エリンギ（しなちくカット）	5.00	5.00	
パセリ 粉	0.03	0.03	
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、豚肉
牛乳（調理用）	80.00	80.00	乳
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう（白）	0.02	0.02	
水	80.00	80.00	
とりささみ	1個	40.00	鶏肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
でん粉（米粉入り）	4.00	4.00	
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
レモン汁（国産・冷凍）	3.00	3.00	
キャベツ（生）	35.29	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	5.00	5.00	
なたね油	0.20	0.20	
コンソメのもと	0.07	0.07	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.12	0.12	
こしょう（白）	0.01	0.01	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 28 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ごまみそ汁 いわしのみぞれ煮 りんご 彩の国納豆

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)	22.22	20.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
彩花みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
彩花みそ(白)	9.00	9.00	大豆
すりごま(白)	5.00	5.00	ごま
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
煮干し	4.00	4.00	
水	140.00	140.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
りんご(生)	1/8個	29.75	りんご
彩の国 納豆	1個	30.00	小麦、大豆

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 29 日 水曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 温野菜サラダ グレープゼリー

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	
白麦米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	23.00	23.00	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)	0.63	0.50	
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	5.00	5.00	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
キャベツ(生)	41.18	35.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
グレープゼリー	1個	80.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 11 月 30 日 木曜日

<献立名> みそラーメン 牛乳 きなこ揚げパン 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 (もも・こま)	19.00	19.00	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)	1.00	0.80	
にんにく (生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
彩花みそ (白)	9.00	9.00	大豆
彩花みそ (赤)	5.00	5.00	大豆
四川黒ソース (冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
トウバンジャン	0.05	0.05	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
あげパン用米粉パン (ツイスト)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
なたね油 (揚油)	3.00	3.00	
三温糖	5.00	5.00	
きな粉 (全粒大豆)	5.00	5.00	大豆
オレンジ (生)	1/6個	19.00	オレンジ