平成28年度

川口市学校給食献立日誌

1月

自校調理中学校



<u>献立実施校</u> 鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市教育委員会

自校調理中学校

1 月 分 献 立 の 栄 養 価

| | 日仪調理中子仪 | ' /, | /3 | TJ/\ | . • | /\ A | E IIMI | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|--------|-------|----------|-----------|------------|------|------|------|------|------|-----|----------|------|---------|
| 給食日 | 献立名 | エネルキ゛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 |
| 1 - 1 | 1 さといもごはん 牛乳 お雑煮 鶏肉のごま風味揚げ | 842 | 30.1 | 27.2 | 101.7 | 310 | 76 | 1.7 | 2.5 | 402 | 0.62 | 0.56 | 18 | 3.2 | 2.6 | 275.18 |
| 1 - 1: | 2 たんめん 牛乳 春巻 野菜ソテー いよかん | 803 | 31.0 | 25.9 | 93.1 | 292 | 65 | 2.2 | 2.4 | 288 | 0.58 | 0.57 | 30 | 6.2 | 4.0 | 272.04 |
| 1 - 1 | 。 ごはん 牛乳 しょうが入り具だくさんみそ汁 ぶりの照り焼き ひじきの 3 煮物 | 759 | 31.4 | 20.7 | 102.6 | 328 | 112 | 3.5 | 3.0 | 265 | 0.80 | 0.63 | 11 | 4.5 | 3.3 | 288.85 |
| 1 - 1 | ô メロンパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ コーンフライ いちご | 814 | 32.6 | 28.1 | 83.6 | 295 | 76 | 1.9 | 2.5 | 292 | 0.57 | 0.55 | 34 | 5.1 | 3.8 | 305.82 |
| 1 - 1 | 7 ごはん 牛乳 彩の国みそ汁 さんまのみぞれ煮 きんぴられんこん | 747 | 25.5 | 20.3 | 98.8 | 469 | 121 | 4.1 | 2.9 | 177 | 0.61 | 0.61 | 24 | 4.0 | 3.5 | 272.05 |
| 1 - 1 | 8 カレーライス 牛乳 だいこんサラダ みかん | 804 | 23.9 | 16.4 | 125.1 | 305 | 90 | 2.4 | 3.2 | 353 | 1.00 | 0.48 | 63 | 5.5 | 2.4 | 214.03 |
| 1 - 1 | 9 きつねうどん 牛乳 (ししゃもの天ぷら 煮びたし フルーツゼリー) | 805 | 31.7 | 33.0 | 73.9 | 493 | 144 | 7.1 | 2.2 | 548 | 0.44 | 0.56 | 103 | 4.8 | 3.8 | 283.43 |
| 1 - 2 | 〕茶めし 牛乳 おでん 白ごまつくね ブロッコリー | 803 | 26.9 | 23.7 | 106.0 | 492 | 87 | 3.3 | 3.2 | 506 | 0.66 | 0.58 | 40 | 5.5 | 4.6 | 240.48 |
| 1 - 2 | y バターロール 牛乳 中華おこげスープ 鶏肉の元気ソースがけ おこげ り なご | 880 | 29.6 | 37.0 | 91.1 | 294 | 51 | 1.3 | 3.2 | 188 | 0.24 | 0.55 | 14 | 3.9 | 4.1 | 307.81 |
| 1 - 2 | 4 ごはん 牛乳 肉じゃが ゼリーフライ ミニトマト | 762 | 23.9 | 16.0 | 117.8 | 279 | 97 | 2.4 | 3.6 | 329 | 1.01 | 0.48 | 51 | 5.2 | 2.0 | 247.60 |
| 1 - 2 | 5 ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き しゃくし菜ふりかけ | 760 | 37.0 | 17.6 | 105.7 | 371 | 84 | 2.4 | 3.0 | 165 | 0.67 | 0.56 | 12 | 2.3 | 3.3 | 264.73 |
| 1 - 2 | 、みそラーメン 牛乳 ひじきぎょうざ グレープフルーツ アーモンド う フィッシュ | 826 | 33.3 | 25.8 | 89.7 | 463 | 59 | 3.3 | 2.3 | 155 | 0.61 | 0.57 | 27 | 6.4 | 4.0 | 262.10 |
| 1 - 2 | 7 ごはん 牛乳 きりたんぽ汁 さんが焼き 小松菜とにんじんの和え物 | 751 | 28.3 | 17.7 | 110.7 | 318 | 98 | 2.3 | 3.0 | 289 | 0.72 | 0.55 | 25 | 3.5 | 2.2 | 271.02 |
| 1 - 3 | ₎ ツイストパン 牛乳 かぶのシチュー オムレツ アスパラとコーンのソ テー 洋なし | 780 | 27.8 | 23.8 | 88.7 | 422 | 68 | 2.1 | 1.9 | 286 | 0.38 | 0.76 | 25 | 6.0 | 3.7 | 323.87 |
| 1 - 3 | 1 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい スウィーティー | 801 | 31.8 | 22.9 | 102.0 | 349 | 200 | 2.6 | 3.4 | 227 | 1.05 | 0.54 | 18 | 3.5 | 2.5 | 225.08 |
| | 合 計 | 11937 | 444.8 | 356.1 | 1490.5 | 5480 | 1428 | 42.6 | 42.3 | 4470 | 9.96 | 8.55 | 495 | 69.6 | 49.8 | 4054.09 |
| | 平 均 | 796 | 29.7 | 23.7 | 99.4 | 365 | 95 | 2.8 | 2.8 | 298 | 0.66 | 0.57 | 33 | 4.6 | 3.3 | 270.27 |
| | (動物性) | | (13.5) | (15) | | | | | | | | | | | | |
| | 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 (%) | 97 | 99 | 87 | | 81 | 68 | 71 | 94 | 99 | 133 | 95 | 94 | 71 | 111 | |
| | PFCバランス (%) | 100 | 15 | 27 | 58 | | | | | | | | | | | |

自校調理中学校給食 日誌平成 29 年 1 月 11 日 水曜日<献立名> さといもごはん 牛乳 お雑煮 鶏肉のごま風味揚げ

| 食 品 名 | 一人使用量 | 一人正味重量 | 備考 |
|--------------|--------|--------|------------------|
| | (g) | (g) | NH3.42 |
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| さといも(いちょう) | 15.00 | 15.00 | . _ |
| 油揚げ | 6.00 | | 大豆 |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| ぶなしめじ(バラカット) | 7.00 | 7.00 | |
| さやえんどう(冷凍) | 2.00 | 2.00 | |
| だしのもと | 1.00 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ | 1.50 | | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 煮込みもち(冷凍) | 20.00 | 20.00 | |
| 鶏むねこま(皮なし) | 10.00 | 10.00 | 鶏肉 |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| にんじん (生) | 10.31 | 10.00 | |
| だいこん (生) | 11.11 | 10.00 | |
| 干ししいたけ(スライス) | 0.50 | 0.50 | |
| かまぼこ(冷凍) | 6.00 | 6.00 | |
| 脱水ほうれんそう(冷凍) | 12.00 | 12.00 | |
| ながねぎ(生) | 13.33 | 8.00 | |
| だしパック(厚削り) | 4.00 | 4.00 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| こいくちしょうゆ | 4.00 | | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| 鶏もも(皮つき) | 1個 | 60.00 | 望 肉 |
| でん粉 (じゃがいも) | 7.00 | 7.00 | Sand A |
| なたね油(揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| こいくちしょうゆ | 5.00 | | 小麦、大豆 |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | 小支、八立 |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| | 1.00 | | ごま |
| | | 5.00 | _ _ |
| 水 | 5.00 | 5.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

自校調理中学校 **和 及 ロ 臓** <献立名> たんめん 牛乳 春巻 野菜ソテー いよかん

| 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 | | 小麦 |
| ごま油 | 2.50 | 2.50 | ごま |
| 豚肉(もも・こま) | 20.00 | | 豚肉 |
| ながねぎ(生) | 13.33 | 8.00 | |
| 干ししいたけ(スライス) | 0.50 | 0.50 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| | 10.00 | | |
| もやし(生) | | 10.00 | |
| キャベツ(生) | 11.76 | 10.00 | rn. |
| うずら卵(レトルト) | 20.00 | | 9P |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 1.50 | 1.50 | |
| こしょう(白) | 0.02 | 0.02 | |
| でん粉(じゃがいも) | 1.00 | 1.00 | |
| 中華スープのもと | 2.00 | 2.00 | 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 |
| がらスープ(レトルト) | 20.00 | | 鶏肉、豚肉 |
| 水 | 150.00 | 150.00 | Ymg P 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
| / N | 150.00 | 130.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 春巻(冷凍) | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| なたね油(揚油) | 5.00 | 5.00 | |
| キャベツ(生) | 23.53 | 20.00 | |
| もやし(生) | 10.00 | 10.00 | |
| 豚肉(もも・こま) | 10.00 | | 豚肉 |
| なたね油 | 0.30 | 0.30 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| こいくちしょうゆ | 0.80 | | 小麦、大豆 |
| | 1.00 | | 小友、八立 |
| でん粉(じゃがいも) | | 1.00 | |
| 水 | 1.00 | 1.00 | |
| いよかん(生) | 1/6個 | 28.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

<u>自校調理中学校</u> <u>平成 29 年 1 月 13 日 金 曜日</u> <献立名> ごはん 牛乳 しょうが入り具だくさんみそ汁 ぶりの照り焼き ひじきの煮物

| 食 品 名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|--|---------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 小松菜(冷凍) | 10.00 | 10.00 | |
| れんこん水煮(いちょう切り) | 5.00 | 5.00 | |
| ながねぎ(生) | 16.67 | 10.00 | |
| ごぼう(生) | 11.11 | 10.00 | |
| ニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 22.22 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| 豆腐(木綿) | 20.00 | | 大豆 |
| しょうが(生) | 0.63 | 0.50 | N. W. |
| しょうが、(エ) なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| なたは油 煮干し | 4.00 | 4.00 | |
| • | | | += |
| 彩花みそ(白) 彩花れる(本) | 11.00 3.00 | | 大豆 |
| 彩花みそ(赤) | | | 大豆 |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| ぶりの照り焼き(冷凍) | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆 |
| ひじき | 1.50 | 1.50 | |
| 豚肉(もも・ひき) | 10.00 | 10.00 | 豚肉 |
| 大豆(冷凍) | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| にんじん (生) | 7.22 | 7.00 | |
| さつまあげ(冷凍) | 8.00 | 8.00 | |
| 干ししいたけ(スライス) | 0.50 | 0.50 | |
| 板こんにゃく | 5.00 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.30 | 0.30 | |
| だしのもと | 0.30 | 0.30 | |
| 三温糖 | 2.50 | 2.50 | |
| ー/4477 こいくちしょうゆ | 4.00 | | 小麦、大豆 |
| 水 | 3.00 | 3.00 | |
| N | 3.00 | 3.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

自校調理中学校給 食 日 誌平成 29 年 1 月 16 日 月 曜日<献立名> メロンパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ コーンフライ いちご

| 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 |
| 豚肉(もも・ひき) | 30.00 | 30.00 | 豚肉 |
| 鶏むねひき肉(皮なし) | 30.00 | 30.00 | 鶏肉 |
| たまねぎ(生) | 8.51 | 8.00 | |
| しょうが(生) | 1.25 | 1.00 | |
| でん粉(じゃがいも) | 6.00 | 6.00 | |
| 食塩 | 0.50 | 0.50 | |
| ー こしょう(白) | 0.03 | 0.03 | |
| はくさい(生) | 31.91 | 30.00 | |
| はるさめ | 3.50 | 3.50 | |
| にんじん(生) | 13.40 | 13.00 | |
| にんじん(エ) 脱水ほうれんそう(冷凍) | 10.00 | 10.00 | |
| ポスプイルグとう (ក)(株) コンソメのもと | 1.00 | | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| コンファのもと こいくちしょうゆ | 5.00 | | 小麦、大豆 |
| こいへ つしょ Jist 食塩 | 0.40 | 0.40 | 小友、人立 |
| | | | |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| コーンフライ(冷凍) | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆 |
| なたね油(揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| 中濃ソース | 7.20 | 7.20 | 大豆、りんご |
| いちご(生) | 2個 | 26.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

自校調理中学校和長口配平成 29 年 1 月 17 日 火 曜日<献立名> ごはん 牛乳彩の国みそ汁さんまのみぞれ煮きんぴられんこん

| 食 品 名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|----------------|--------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 小 回 | 1.69 | 206.00 | 피 |
| 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) | 15.00 | 15.00 | |
| かぶ(生) | 21.98 | 20.00 | |
| 小松菜(冷凍) | 8.00 | 8.00 | |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| 油揚げ | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| 干ししいたけ(スライス) | 0.50 | 0.50 | |
| カットわかめ | 1.00 | 1.00 | |
| 煮干し | 4.00 | 4.00 | |
| 彩花みそ(赤) | 3.00 | | 大豆 |
| 彩花みそ(白) | 11.00 | | 大豆 |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| - | | | |
| さんまのみぞれ煮(冷凍) | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆 |
| れんこん水煮(いちょう切り) | 25.00 | 25.00 | |
| にんじん (生) | 10.31 | 10.00 | |
| ごま・いり(白) | 1.00 | 1.00 | ごま |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |
| 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 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

給食日誌

平成 29 年 1 月 18 日 水 曜日

自校調理中学校和 及 口 №<献立名> カレーライス 牛乳 だいこんサラダ みかん

| 食 品 名 | 一人使用量 | 一人正味重量 | 備考 |
|-----------------|--------|--------|-----------|
| | (g) | (g) | |
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 白麦米粒麦 | 10.00 | 10.00 | |
| 水 | 132.00 | 132.00 | w.d. |
| 豚肉(もも・こま) | 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) | 0.63 | 0.50 | |
| にんにく(生) | 0.33 | 0.30 | |
| カレールー | 18.00 | | 小麦、豚肉、リんご |
| 豆乳 | 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 | | 大豆、りんご |
| 中濃ソース | 1.00 | | 大豆、りんご |
| コンソメのもと | 1.20 | | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| カレ一粉 | 0.40 | 0.40 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| だいこん (生) | 16.67 | 15.00 | |
| キャベツ(生) | 17.65 | 15.00 | |
| にんじん(生) | 6.19 | 6.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 6.00 | 6.00 | |
| たまねぎドレッシング(ボトル) | 9.00 | 9.00 | 小麦、大豆、りんご |
| 温州みかん(生) | 1個 | 96.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

自校調理中学校和長口配平成 29 年 1 月 19 日 木 曜日<献立名> きつねうどん 牛乳ししゃもの天ぷら 煮びたし フルーツゼリー

| | | 1 アポチョ | I |
|---------------|--------------|---------------|-----------|
| 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(もも・こま) | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| 油揚げ | 12.00 | 12.00 | 大豆 |
| にんじん (生) | 10.31 | 10.00 | |
| たまねぎ(生) | 15.96 | 15.00 | |
| 脱水ほうれんそう(冷凍) | 7.00 | 7.00 | |
| だしパック(厚削り) | 4.00 | 4.00 | |
| こいくちしょうゆ | 15.00 | | 小麦、大豆 |
| みりん(本みりん) | 1.00 | 1.00 | |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |
| | | | |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ししゃもフリッター(冷凍) | 2個 | 40.00 | 小麦、大豆 |
| なたね油(揚油) | 4.00 | 4.00 | |
| 油揚げ | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| 脱水ほうれんそう(冷凍) | 30.00 | 30.00 | |
| だしのもと | 0.20 | 0.20 | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 | | 小麦、大豆 |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |
| フルーツミックスゼリー | 1個 | 60.00 | 大豆、もも、りんご |
| フルーツミックスゼリー | 1個 | 60.00 | 大豆、もも、りんご |

自校調理中学校 **給食 日 誌** 平成 29 年 1 月 20 日 金 曜日 <献立名> 茶めし 牛乳 おでん 白ごまつくね ブロッコリー

| | 一人使用量 | 一人正味重量 | |
|----------------------|--------|--------|----------------|
| 食 品 名 | (g) | (g) | 備考 |
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 113.40 | 113.40 | |
| こいくちしょうゆ | 6.60 | 6.60 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.90 | 0.90 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| だいこん (生) | 27.78 | 25.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| じゃがいも(生) | 33.33 | 30.00 | |
| 板こんにゃく | 15.00 | 15.00 | |
| 結び昆布(すあらい) | 3.00 | 3.00 | |
| 揚げボール(冷凍) | 15.00 | 15.00 | |
| ちくわぶ | 15.00 | 15.00 | 小麦 |
| うずら卵(レトルト) | 20.00 | 20.00 | |
| だしパック(厚削り) | 4.00 | 4.00 | |
| 三温糖 | 0.70 | 0.70 | |
| 一/==155 こいくちしょうゆ | 6.00 | | 小麦、大豆 |
| 水 | 110.00 | 110.00 | 小支、八立 |
| N | 110.00 | 110.00 | |
| 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(じゃがいも) | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 10.00 | 10.00 | |
| 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 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

給食日誌

| 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 | 卵、乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| むきえび(冷凍) | 7.00 | 7.00 | えび |
| しょうが(生) | 0.25 | 0.20 | |
| キャベツ(生) | 11.76 | 10.00 | |
| にんじん (生) | 10.31 | 10.00 | |
| もやし(生) | 20.00 | 20.00 | |
| にら(生) | 2.11 | 2.00 | |
| たけのこ(レトルト) | 5.00 | 5.00 | |
| 干ししいたけ(スライス) | 0.30 | 0.30 | |
| 清酒 | 1.20 | 1.20 | |
| 77년 こいくちしょうゆ | 2.00 | | 小麦、大豆 |
| 中華スープのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 |
| がらスープ(レトルト) | 10.00 | 10.00 | 鶏肉、豚肉 |
| 食塩 | 0.80 | 0.80 | 为 () () () () () () () () () (|
| ^{民塩} でん粉(じゃがいも) | 1.50 | 1.50 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| こま油 水 | 155.00 | 155.00 | _ x |
| 鶏もも(皮つき) | 1個 | 60.00 | 鶏肉 |
| でん粉 (じゃがいも) | 7.00 | 7.00 | |
| なたね油(揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| 清酒 | 1.50 | 1.50 | |
| にんにく(生) | 0.38 | 0.35 | |
| しょうが(生) | 0.25 | 0.20 | |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| こいくちしょうゆ | 4.50 | | 小麦、大豆 |
| 三温糖 | 3.50 | 3.50 | |
| —/血·加· 穀物酢 | 3.00 | 3.00 | |
| ^{秋100日で} トウバンジャン | 0.04 | 0.04 | |
| でん粉(じゃがいも) | 0.40 | 0.40 | |
| 水 | 2.00 | 2.00 | |
| おこげ | 1個 | 14.00 | 大豆 |
| りんご(生) | 1/8個 | 31.87 | りんご |
| | | | |

自校調理中学校給食 日誌平成 29 年 1 月 24 日 火曜日<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが ゼリーフライ ミニトマト

| | 一人使用量 | 一人正味重量 | |
|------------|--------|-----------------|----------|
| 食 品 名 | (g) | 一人正味里里 (g) | 備考 |
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 豚肉(もも・こま) | 30.00 | 30.00 | 豚肉 |
| じゃがいも (生) | 111.11 | 100.00 | |
| たまねぎ(生) | 31.91 | 30.00 | |
| にんじん (生) | 25.77 | 25.00 | |
| しらたき | 15.00 | 15.00 | |
| 三温糖 | 3.00 | 3.00 | |
| こいくちしょうゆ | 7.00 | | 小麦、大豆 |
| だしのもと | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 40.00 | 40.00 | |
| | 10.00 | 10.00 | |
| ゼリーフライ(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 | | 大豆、りんご |
| 1 1000 | 7.20 | 7.23 | <u> </u> |
| ミニトマト (生) | 2個 | 21.56 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | • | • | • |

給食 日誌 平成 29 年 1 月 25 日 水曜日

| 食 品 名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|----------------|--------------|---------------|-----------|
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| X | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| T-76 | 1 1151 | 200.00 | 76 |
| すいとん(乳・卵抜き・冷凍) | 35.00 | 35.00 | 小事 |
| 鶏ももこま(皮つき) | 15.00 | 15.00 | |
| 油揚げ | 6.00 | | 大豆 |
| 一類い にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | 人立 |
| | 11.11 | | |
| だいこん(生) | | 10.00 | |
| はくさい (生) | 15.96 | 15.00 | |
| ながねぎ(生) | 13.33 | 8.00 | |
| だしパック(厚削り) | 4.00 | 4.00 | . <u></u> |
| こいくちしょうゆ | 5.00 | | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.80 | 0.80 | |
| みりん(本みりん) | 1.00 | 1.00 | |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| | | | |
| さけの塩焼き(冷凍) | 1個 | 50.00 | さけ |
| | | | |
| 刻みしゃくし菜 | 10.00 | 10.00 | 小麦、大豆 |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| ちりめんじゃこ(冷凍) | 3.00 | 3.00 | |
| かつお節(砕片) | 1.50 | 1.50 | |
| みりん(本みりん) | 0.50 | 0.50 | |
| ごま・いり(白) | 2.00 | 2.00 | ごま |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 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 | | ごま |
| 豚肉(もも・こま) | 25.00 | 25.00 | 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) | 1.25 | 1.00 | |
| 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 | | 大豆 |
| 四川黒ソース(冷凍) | 2.00 | | 小麦、大豆、ごま、鶏肉 |
| トウバンジャン | 0.03 | 0.03 | |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ひじきぎょうざ(冷凍) | 3個 | 60.00 | 小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉 |
| なたね油(揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| グレープフルーツ(生) | 1/8個 | 26.25 | |
| アーモンドフィッシュ | 1個 | 8.00 | ごま |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

<u>自校調理中学校</u> <u>平成 29 年 1 月 27 日 金 曜日</u> <献立名> ごはん 牛乳 きりたんぽ汁 さんが焼き 小松菜とにんじんの和え物

| 食 品 名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|----------------|--------------|---------------|-----------|
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| | | | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| きりたんぽ(冷凍) | 40.00 | 40.00 | |
| 鶏ももこま(皮つき) | 25.00 | 25.00 | 1 |
| はくさい(生) | 26.60 | 25.00 | Seed to A |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| ではう(生) | 6.67 | 6.00 | |
| | 10.31 | 10.00 | |
| にんじん(生) | | | |
| まいたけ(バラカット) | 6.00 | 6.00 | |
| なたね油 | 0.60 | 0.60 | |
| だしパック(厚削り) | 4.00 | 4.00 | |
| こいくちしょうゆ | 5.50 | 5.50 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| 水 | 140.00 | 140.00 | |
| さんが焼き(あじ入り・冷凍) | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆、豚肉 |
| こまつな(生) | 29.41 | 25.00 | |
| | | | |
| キャベツ(生) | 11.76 | 10.00 | |
| 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 | |
| みりん(本みりん) | 0.60 | 0.60 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

自校調理中学校 **給 食 日 誌** 平成 29 年 1 月 30 日 月 曜日 <献立名> ツイストパン 牛乳 かぶのシチュー オムレツ アスパラとコーンのソテー 洋 なし

| 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 | | 乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| はくさい (生) | 31.91 | 30.00 | . |
| 鶏ももこま(皮つき) | 7.00 | | 鶏肉 |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| かぶ(生) | 21.98 | 20.00 | |
| じゃがいも(生) | 16.67 | 15.00 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| たまねぎ(生) | 21.28 | 20.00 | |
| 牛乳(調理用) | 70.00 | 70.00 | 乳 |
| ホワイトルウ | 9.00 | 9.00 | 乳、小麦、豚肉 |
| コンソメのもと | 1.00 | | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こしょう (白) | 0.01 | 0.01 | |
| 水 | 50.00 | 50.00 | |
| プレーンオムレツ(冷凍) | 1個 | 50.00 | 卵、大豆 |
| ケチャップ(ボトル) | 5.00 | 5.00 | |
| アスパラガス(冷凍) | 15.00 | 15.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 30.00 | 30.00 | |
| なたね油 | 0.30 | 0.30 | |
| ショルダーベーコン(短冊) | 5.00 | 5.00 | 豚肉 |
| 食塩 | 0.30 | 0.30 | |
| こしょう(白) | 0.01 | 0.01 | |
| 洋梨(冷凍) | 1個 | 40.00 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

自校調理中学校給食 日 誌
平成 29 年 1 月 31 日 火曜日<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 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 |
|------------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| 精米・強化米(自) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| * | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 7-70 | | 200.00 | 76 |
| 豆腐(木綿) | 100.00 | 100.00 | 大豆 |
| 豚肉(もも・ひき) | 20.00 | 20.00 | |
| <i>た</i> まねぎ(生) | 31.91 | 30.00 | |
| にんじん(生) | 20.62 | 20.00 | |
| 干ししいたけ(スライス) | 1.00 | 1.00 | |
| しょうが(生) | 0.38 | 0.30 | |
| にんにく(生) | 0.33 | 0.30 | |
| ながねぎ(生) | 16.67 | 10.00 | |
| トウバンジャン | 0.30 | 0.30 | |
| ープバングドン 清酒 | 3.00 | 3.00 | |
| パー 彩花みそ(赤) | 3.00 | | 大豆 |
| 四川黒ソース(冷凍) | 2.00 | | 八立 小麦、大豆、ごま、鶏肉 |
| こいくちしょうゆ | 4.50 | | 小麦、大豆 |
| 中華スープのもと | 1.00 | 1.00 | 小夏、八豆 大豆、ごま、鶏肉、豚肉 |
| 中華へ―ノのもと でん粉(じゃがいも) | 3.00 | 3.00 | 人立、こよ、海内、豚内 |
| ごま油 | 0.50 | | 」 ごま |
| | | | _ _ |
| 三温糖 | 0.30 | 0.30 | |
| 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、大豆、鶏肉、豚肉 |
| スウィーティー(生) | 1/6個 | 27.51 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |