

平成28年度

川口市学校給食献立日誌

3月

自校調理中学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市教育委員会

自校調理中学校

3 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
3 - 1	春のちらし寿司 牛乳 すまし汁 厚焼たまご 桜もち	801	29.5	18.2	102.9	347	118	2.8	3.0	276	0.61	0.58	8	3.8	4.4	299.18
3 - 2	おっきりこみ 牛乳 あじの香味ソース ミニトマト	741	32.2	28.9	78.8	321	91	1.7	1.9	184	0.31	0.56	18	4.0	3.9	277.95
3 - 3	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの辛味焼き ひじきの煮物	756	27.0	25.1	100.0	331	128	2.8	3.1	245	0.65	0.47	8	3.5	3.0	242.82
3 - 6	子供パン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグきのこソース 粉ふきいも いちご	834	31.3	27.7	91.0	384	70	1.8	1.9	122	0.45	0.67	42	5.7	4.2	288.41
3 - 7	わかめごはん 牛乳 呉汁 いかのごまかりん揚げ デコボン	804	33.4	21.9	109.8	316	70	2.5	2.6	174	0.70	0.46	28	4.7	4.0	330.93
3 - 8	キャロットピラフホワイトソースがけ 牛乳 たこナゲット ほうれんそうとコーンのソテー	901	31.9	28.9	107.5	370	98	2.3	3.0	524	0.69	0.62	39	4.4	4.0	288.95
3 - 9	みそラーメン 牛乳 きなこあげパン 清見オレンジ	866	30.8	22.8	122.3	311	82	2.7	2.8	153	0.47	0.50	25	6.3	3.7	257.28
3 - 10	ごはん 牛乳 トック入りスープ 鶏肉の中華風ソース 野菜のナムル	851	28.2	26.5	116.2	288	67	2.0	2.5	274	0.73	0.56	14	3.0	3.8	248.90
3 - 13	メロンパン 牛乳 コーヒー飲料 ラビオリスープ オムレツデミグラスソース グレープフルーツ	754	24.7	23.9	82.9	321	58	2.1	1.6	295	0.32	1.09	25	4.3	3.9	259.61
※ 3 - 14	カレーライス 牛乳 花野菜のサラダ お祝いロールケーキ	878	29.7	20.2	127.6	303	74	3.0	2.7	258	0.72	0.59	51	5.5	2.3	334.18
3 - 16	きつねうどん 牛乳 じゃがいものそぼろあんかけ ミニトマト	796	31.1	30.1	95.4	334	111	2.3	2.5	206	0.53	0.52	44	5.0	3.4	271.39
3 - 17	ごはん 牛乳 せんべい汁 さわらの西京焼き きんぴられんこん	749	31.0	18.5	106.5	302	74	3.0	2.6	236	0.64	0.59	23	3.3	3.0	295.27
3 - 21	ごはん 牛乳 とん汁 さんまの蒲焼き オレンジ	816	29.8	28.7	99.7	306	97	2.7	3.2	160	0.77	0.55	14	2.6	2.9	237.93
3 - 22	ごはん 牛乳 はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ わかめともやしのごま油炒め	841	27.3	26.2	99.7	278	70	2.4	2.9	292	1.04	0.56	16	3.4	2.5	232.50
3 - 23	コーンラーメン 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリー お祝いいちごゼリー	843	36.5	27.4	100.7	286	75	3.2	3.5	191	0.51	0.64	41	6.2	3.7	351.14
	合 計	12231	454.4	375.0	1541.0	4798	1283	37.3	39.8	3590	9.14	8.96	396	65.7	52.7	4216.44
	平 均	815	30.3	25.0	102.7	320	86	2.5	2.7	239	0.61	0.60	26	4.4	3.5	281.10
	(動物性)		(14.1)	(16.9)												
	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 (%)	99	101	92		71	61	62	88	80	122	100	75	67	117	
	PFCバランス (%)	100	15	28	57											

※ 食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち希望者は、代替食としてアレルギー物質27品目を含まないデザート（ゼリー）に献立内容を一部変更します。

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 3 月 1 日 水曜日

<献立名> 春のちらし寿司 牛乳 すまし汁 厚焼たまご 桜もち

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)	17.00	17.00	鶏肉
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
にんじん(生)	16.49	16.00	
ふき(水煮カット)	3.00	3.00	
ごぼう(生)	7.78	7.00	
凍り豆腐	4.00	4.00	大豆
油揚げ	5.00	5.00	大豆
むきえび(冷凍)	10.00	10.00	えび
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
さやえんどう(冷凍)	2.00	2.00	
だしのもと	0.50	0.50	
清酒	1.00	1.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
菜の花(冷凍)	7.00	7.00	
かまぼこ(桜型)	10.00	10.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
水	180.00	180.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	40.00	卵、小麦、大豆
桜もち(冷凍)	1個	30.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 2 日 木曜日

<献立名> おつきりこみ 牛乳 あじの香味ソース 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	
鶏ももこま (皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
油揚げ	12.00	12.00	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)	16.67	10.00	
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
あじフィレ (でん粉付・冷凍)	1個	50.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
しょうが (生)	0.44	0.35	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	3.00	3.00	
穀物酢	4.00	4.00	
でん粉 (じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
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 3 月 3 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの辛味焼き 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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(生)	5.56	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
だいこん(生)	16.67	15.00	
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	8.00	8.00	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	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、ごま、さば、りんご
ひじき	1.50	1.50	
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成29年3月6日月曜日

<献立名> 子供パン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグきのこソース 粉ふきいちご

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
クリームコーン(冷凍)	25.00	25.00	
ホールコーン(冷凍)	25.00	25.00	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.01	0.01	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、豚肉
牛乳(調理用)	80.00	80.00	乳
水	70.00	70.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	60.00	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	
にんにく(生)	0.33	0.30	
たまねぎ(生)	6.38	6.00	
デミグラスソース	3.00	3.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	6.00	6.00	
なたね油	0.20	0.20	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
えのきたけ(バラカット)	3.00	3.00	
ぶなしめじ(バラカット)	3.00	3.00	
水	2.00	2.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	
食塩	0.40	0.40	
いちご(生)	2個	22.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成29年3月7日 火曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 呉汁 いかのごまかりん揚げ デコポン

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	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	8.00	8.00	豚肉
ごぼう(生)	5.56	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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	
いか(切り身・冷凍)	2個	60.00	いか
でん粉(じゃがいも)	8.00	8.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
ごま・いり(白)	0.80	0.80	ごま
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
水	3.00	3.00	
不知火(デコポン)(生)	1/6個	23.33	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 3 月 8 日 水曜日

<献立名> キャロットピラフホワイトソースがけ 牛乳 たこナゲット 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
精米・強化米（白）	100.00	100.00	
キャロットピラフの素	37.00	37.00	鶏肉
水	120.00	120.00	
鶏むねこま（皮つき）	23.00	23.00	鶏肉
にんじん（生）	20.62	20.00	
たまねぎ（生）	42.55	40.00	
じゃがいも（生）	44.44	40.00	
エリンギ（しなちくカット）	5.00	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
クッキングチーズ	4.00	4.00	乳
牛乳（調理用）	50.00	50.00	乳
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、豚肉
水	40.00	40.00	
牛乳	1個	206.00	乳
たこナゲット（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、いか
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
ほうれんそう（生）	44.44	40.00	
ホールコーン（冷凍）	10.00	10.00	
なたね油	0.20	0.20	
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.02	0.02	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 9 日 木曜日

<献立名> みそラーメン 牛乳 きなこあげパン 清見オレンジ

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）	18.00	18.00	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	0.03	0.03	
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	
食塩	0.03	0.03	
きな粉（全粒大豆）	5.00	5.00	大豆
清見オレンジ（生）	1/6個	29.16	オレンジ

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 10 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ 鶏肉の中華風ソース 野菜のナムル

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・せん切り)	10.00	10.00	豚肉
トック	25.00	25.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	鶏肉
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.02	0.02	
でん粉(じゃがいも)	8.00	8.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
しょうが(生)	0.63	0.50	
たまねぎ(生)	3.19	3.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.00	1.00	
水	3.00	3.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
韓国ナムルドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 13 日 月 曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 コーヒー飲料 ラビオリスープ オムレツデミグラスソース
 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
スクールメロン	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
ポークラビオリ（冷凍）	30.00	30.00	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（じゃがいも）	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
水	165.00	165.00	
プレーンオムレツ（冷凍）	1個	50.00	卵、大豆
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
エリンギ（しなちくカット）	5.00	5.00	
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	7.00	7.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	3.00	3.00	
グレープフルーツ（生）	1/8個	38.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 14 日 火曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 花野菜のサラダ お祝いロールケーキ

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	
鶏もも一口大(皮なし)	50.00	50.00	鶏肉
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	大豆、りんご
中濃ソース	1.00	1.00	大豆、りんご
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
ブロッコリー(冷凍)	15.00	15.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
カリフラワー(冷凍)	15.00	15.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
お祝いロールケーキ(いちご・冷凍)	1個	30.00	卵、乳、小麦、大豆
※ 代替食(グレープゼリー)			

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 3 月 16 日 木曜日

<献立名> きつねうどん 牛乳 ジャがいものそぼろあんかけ 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（もも・こま）	20.00	20.00	豚肉
油揚げ	20.00	20.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
ながねぎ（生）	11.67	7.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
だしパック（厚削り）	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	15.00	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
じゃがいも（生）	77.78	70.00	
なたね油（揚油）	7.00	7.00	
鶏むねひき肉（皮なし）	20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ（生）	8.51	8.00	
グリーンピース（冷凍）	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
しょうが（生）	0.63	0.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
三温糖	2.50	2.50	
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
でん粉（じゃがいも）	3.00	3.00	
だしのもと	0.20	0.20	
水	15.00	15.00	
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 3 月 17 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 せんべい汁 さわらの西京焼き 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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
ごぼう(生)	8.89	8.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
はくさい(生)	21.28	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
せんべい(砕き)	8.00	8.00	小麦
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
なたね油	0.50	0.50	
水	160.00	160.00	
さわら西京焼き(冷凍)	1個	50.00	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	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
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

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 21 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 さんまの蒲焼き オレンジ

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	
さんまの開き(でん粉付・冷凍)	1個	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	小麦、大豆
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
水	9.00	9.00	
オレンジ(生)	1/6個	19.50	オレンジ

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 3 月 22 日 水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ わかめと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(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・せん切り)	20.00	20.00	豚肉
なたね油	0.50	0.50	
にんじん(生)	10.31	10.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
はるさめ	6.00	6.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
水	180.00	180.00	
肉団子(乳・卵抜き・冷凍)	60.00	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	8.51	8.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
カシューナッツ(ロースト)	8.00	8.00	カシューナッツ
なたね油	0.10	0.10	
三温糖	2.80	2.80	
穀物酢	4.00	4.00	
トマトケチャップ	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
清酒	1.20	1.20	
中華スープのもと	0.40	0.40	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
でん粉(じゃがいも)	0.40	0.40	
水	9.60	9.60	
カットわかめ	0.50	0.50	
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.50	1.50	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 3 月 23 日 木曜日

<献立名> コーンラーメン 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリー お祝いいちごゼリー

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	1.70	1.70	
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	鶏肉、豚肉
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも (皮なし)	2個	50.00	鶏肉
しょうが (生)	0.25	0.20	
にんにく (生)	0.11	0.10	
三温糖	0.15	0.15	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	7.00	7.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
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
お祝いいちごゼリー (冷凍)	1個	35.00	大豆