

平成28年度

川口市学校給食献立日誌

2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

2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
2 - 1	ごはん 牛乳 豚汁 あじのみそだれかけ わかめとコーンのサラダ 米粉のスイートポテト	815	32.2	21.0	95.0	398	128	2.8	3.4	231	0.85	0.56	25	5.1	3.4	290.50
2 - 2	ねぎまうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら 煮びたし デコボン	774	25.6	26.5	83.9	361	108	2.4	2.2	331	0.39	0.52	61	6.2	3.1	327.13
2 - 3	大豆そぼろごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわしのみぞれ煮	749	31.4	18.5	100.3	400	84	3.6	2.9	195	0.81	0.61	17	4.8	3.7	219.66
2 - 6	コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー ハンバーグきのこソース オレンジ	790	33.6	28.4	83.8	372	62	1.9	1.8	202	0.45	0.68	50	5.7	4.0	259.86
2 - 7	中華丼 牛乳 パオズ ミニトマト	845	33.0	22.9	101.0	321	68	2.9	2.9	344	1.02	0.63	31	4.7	3.2	300.96
2 - 8	ごはん 牛乳 こしね汁 わかさぎの天ぷら きんぴらごぼう	744	23.2	23.0	103.6	401	100	2.8	3.1	302	0.58	0.46	9	4.8	2.9	230.56
2 - 9	たんたんめん 牛乳 ぎょうざ いちご	823	30.1	29.6	90.1	475	59	2.3	2.2	171	0.58	0.52	29	6.3	4.0	278.35
2 - 10	手巻き寿司 牛乳 のっぺい汁 いかスティック	763	31.8	20.5	108.4	274	91	2.0	3.7	191	1.00	0.59	12	3.1	4.0	306.56
2 - 13	子供パン 牛乳 白菜と肉団子のスープ マカロニのハヤシ煮 米粉のガトーショコラ	786	32.3	22.4	98.8	312	78	2.4	2.7	234	0.64	0.55	19	5.1	5.2	263.63
2 - 14	ごはん ふりかけ 牛乳 むらくも汁 さんまの煮付け 型抜きチーズ	819	32.4	30.0	91.3	473	102	3.6	2.9	262	0.60	0.73	7	1.6	2.8	259.98
※ 2 - 15	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉の照り焼き だいこんサラダ 雪見大福	766	26.1	20.4	96.3	329	115	2.1	3.4	249	0.62	0.49	9	3.5	4.7	332.77
2 - 16	豚キムチうどん 牛乳 春巻 ミニトマト	775	29.0	31.1	75.3	318	87	2.2	2.5	275	0.63	0.54	26	6.3	3.4	307.57
2 - 17	ごはん 牛乳 ごまみそ汁 さばの塩焼き 厚揚げのピリ辛煮	838	30.8	29.8	98.3	368	76	2.6	3.1	209	0.84	0.61	21	3.1	4.0	235.92
2 - 20	パインパン 牛乳 オニオンスープ ごまかぼちゃフライ キャベツソテー	760	21.4	25.3	92.3	408	58	2.0	1.6	242	0.40	0.49	34	5.9	3.4	254.62
2 - 21	ごはん 牛乳 じゃがいも団子汁 かわいいの甘酢あんかけ もも	755	26.5	16.9	96.0	664	61	2.0	2.2	186	0.58	0.48	16	2.7	2.8	276.65
2 - 22	豚肉とごぼうの変わりごはん 牛乳 わんたんスープ 厚焼たまご	764	29.1	17.5	103.7	299	80	2.2	3.3	386	0.98	0.69	9	4.3	4.0	248.56
2 - 23	スパゲティミートソース 牛乳 ハムカレーロール ブロッコリー	815	28.3	31.2	84.6	287	69	2.2	2.6	354	0.61	0.53	33	7.0	3.5	283.31
2 - 24	ごはん 牛乳 四川豆腐 しゅうまい はるさめサラダ	826	31.3	24.0	100.8	354	204	2.6	3.3	299	0.99	0.55	12	3.7	2.9	234.90
2 - 27	チーズパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉の紅茶煮 フライドポテト	789	35.5	27.7	85.2	462	62	1.7	2.3	324	0.40	0.67	39	4.4	4.1	286.37
2 - 28	カレーライス 牛乳 メンチカツ オレンジ	871	27.7	24.6	111.8	281	72	2.7	3.1	232	1.03	0.49	30	4.1	2.3	232.72
	合計	15867	591.3	491.3	1900.5	7557	1764	49.0	55.2	5219	14.00	11.39	489	92.4	71.4	5430.58
	平均	793	29.6	24.6	95.0	378	88	2.5	2.8	261	0.70	0.57	24	4.6	3.6	271.53
	(動物性)		(12.9)	(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	90		84	63	61	92	87	140	95	70	71	119	
	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に献立内容を一部変更します。

給食日誌

自校調理中学校

平成29年2月1日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 豚汁 あじのみそだれかけ わかめとコーンのサラダ 米粉のスイートポテト

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
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
しょうが(生)	0.63	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	
あじフィレ(でん粉付・冷凍)	1個	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
彩花みそ(赤)	5.00	5.00	大豆
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
水	6.00	6.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	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
米粉のスイートポテト(冷凍)	1個	30.00	大豆

給食日誌

自校調理中学校

平成29年2月2日 木曜日

<献立名> ねぎまうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら 煮びたし デコポン

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	
鶏むねこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
ながねぎ(生)	41.67	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
油揚げ	7.00	7.00	大豆
なると(オキアミ・冷凍)	5.00	5.00	
しょうが(生)	0.38	0.30	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
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	0.50	0.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも(カット・バラ)	2個	60.00	
小麦粉	6.00	6.00	小麦
水	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
油揚げ	10.00	10.00	大豆
ほうれんそう(生)	33.33	30.00	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	2.00	2.00	
不知火(デコポン)	1/6個	41.67	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 3 日 金曜日

<献立名> 大豆そぼろごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわしのみぞれ煮

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	
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
しょうが(生)	0.25	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	10.00	10.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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
水	150.00	150.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆

自校調理中学校

給食日誌

平成29年2月6日月曜日

<献立名> コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー ハンバーグきのこソース オレンジ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパン	1個	70.00	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
ブロッコリー（冷凍）	20.00	20.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
はくさい（生）	15.96	15.00	
じゃがいも（生）	44.44	40.00	
かぶ（生）	23.53	20.00	
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
牛乳（調理用）	50.00	50.00	乳
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、豚肉
食塩	0.60	0.60	
こしょう（白）	0.03	0.03	
水	50.00	50.00	
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）	7.45	7.00	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	2.00	2.00	
なたね油	0.30	0.30	
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）	4.00	4.00	
水	2.00	2.00	
オレンジ（生）	1/6個	20.58	オレンジ

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 7 日 火曜日

<献立名> 中華丼 牛乳 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	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
はくさい(生)	63.83	60.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
うずら卵(レトルト)	15.00	15.00	卵
チンゲンサイ(生)	17.65	15.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
でん粉(じゃがいも)	3.00	3.00	
食塩	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
牛乳	1個	206.00	乳
肉パオズ(冷凍)	3個	90.00	乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま
ミニトマト(生)	2個	21.56	

自校調理中学校

給食日誌

平成29年2月8日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 こしね汁 わかさぎの天ぷら 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	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
板こんにゃく	15.00	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
油揚げ	11.00	11.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
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	
わかさぎフリッター(冷凍)	3個	33.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	3.00	3.00	
ごぼう(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	10.00	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

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 9 日 木曜日

<献立名> たんたんめん 牛乳 ぎょうざ いちご

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・ひき）	20.00	20.00	豚肉
チンゲンサイ（生）	11.76	10.00	
えのきたけ（バラカット）	8.00	8.00	
ながねぎ（生）	13.33	8.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
にんにく（生）	0.22	0.20	
しょうが（生）	0.38	0.30	
ねりごま	10.00	10.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
彩花みそ（赤）	6.00	6.00	大豆
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
四川黒ソース（冷凍）	5.00	5.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
ラー油	0.20	0.20	大豆、ごま
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
トウバンジャン	0.30	0.30	
食塩	0.80	0.80	
こしょう（白）	0.03	0.03	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
いちご（生）	2個	22.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 10 日 金曜日

<献立名> 手巻き寿司 牛乳 のっぺい汁 いかスティック

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	
焼きのり(1/4カット5枚)	1個	3.00	
シーチキンマヨネーズ	1個	15.00	卵、大豆
豚肉(もも・せん切り)	40.00	40.00	豚肉
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
三温糖	2.20	2.20	
清酒	2.20	2.20	
なたね油	0.30	0.30	
牛乳	1個	206.00	乳
さといも(いちょう)	25.00	25.00	
だいこん(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	1.20	1.20	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	160.00	160.00	
イカスティック(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、いか
なたね油(揚油)	4.00	4.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 13 日 月 曜日

<献立名> 子供パン 牛乳 白菜と肉団子のスープ マカロニのハヤシ煮 米粉のガトーショ
コラ

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
豚肉（もも・ひき）	20.00	20.00	豚肉
鶏むねひき肉（皮なし）	20.00	20.00	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）	4.00	4.00	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.02	0.02	
はくさい（生）	42.55	40.00	
はるさめ	3.00	3.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
にんじん（生）	5.15	5.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
水	160.00	160.00	
マカロニ（乾・ツイスト）	12.00	12.00	小麦
豚肉（もも・ひき）	18.00	18.00	豚肉
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
食塩	0.50	0.50	
こしょう（白）	0.02	0.02	
コンソメのもと	0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	5.00	5.00	小麦、大豆、豚肉
トマトケチャップ	2.00	2.00	
ウスターソース	1.00	1.00	大豆、りんご
なたね油	0.50	0.50	
水	30.00	30.00	
米粉のガトーショコラ（冷凍）	1個	30.00	大豆

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 14 日 火曜日

<献立名> ごはん ふりかけ 牛乳 むらくも汁 さんまの煮付け 型抜きチーズ

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	1個	2.80	小麦、大豆、ごま
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ほうれんそう(生)	8.89	8.00	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
鶏卵. 全卵(生)	23.53	20.00	卵
食塩	0.70	0.70	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
水	150.00	150.00	
さんまの煮付け(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、オレンジ
型抜きチーズ	1個	15.00	乳

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 15 日 水曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉の照り焼き だいこんサラダ 雪見大福

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
ごぼう(生)	5.56	5.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
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)	30.00	30.00	大豆
板こんにゃく	12.00	12.00	
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	160.00	160.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
だいこん(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
和風ドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
ラクトアイス(冷凍)	1個	35.00	卵、乳
※代替食(いちごアイス)			

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 16 日 木曜日

<献立名> 豚キムチうどん 牛乳 春巻 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)	30.00	30.00	豚肉
キムチ(冷凍・ノンアレルギー)	10.00	10.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
にら (生)	10.53	10.00	
ながねぎ (生)	13.33	8.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ほうれんそう (生)	11.11	10.00	
油揚げ	10.00	10.00	大豆
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
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミニ春巻 (冷凍)	2個	70.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
なたね油 (揚油)	7.00	7.00	
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 2 月 17 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ごまみそ汁 さばの塩焼き 厚揚げのピリ辛煮

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	
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	
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	
さばの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
絹厚あげ(冷凍)	25.00	25.00	大豆
にんじん(生)	3.09	3.00	
こまつな(生)	5.88	5.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	3.00	3.00	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
トウバンジャン	0.20	0.20	
水	3.00	3.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 20 日 月 曜日

<献立名> パインパン 牛乳 オニオンスープ ごまかぼちゃフライ キャベツソテー

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
パインパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ショルダーベーコン（短冊）	12.00	12.00	豚肉
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
たまねぎ（スライス・冷凍）	10.00	10.00	大豆
にんじん（生）	15.46	15.00	
パセリ 粉	0.10	0.10	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
こしょう（白）	0.02	0.02	
食塩	0.70	0.70	
水	160.00	160.00	
ごまかぼちゃフライ（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、ごま
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
キャベツ（生）	47.06	40.00	
にんじん（生）	5.15	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう（白）	0.01	0.01	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 21 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ジャがいも団子汁 かれいの甘酢あんかけ もも

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
ジャがいも団子(冷凍)	45.00	45.00	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
こまつな(生)	11.76	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
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	
かれいの立田揚(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
三温糖	5.00	5.00	
穀物酢	2.50	2.50	
でん粉(ジャがいも)	0.70	0.70	
水	12.00	12.00	
黄桃(冷凍)	1個	40.00	もも

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 22 日 水曜日

<献立名> 豚肉とごぼうの変わりごはん 牛乳 わんたんスープ 厚焼たまご

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・せん切り)	35.00	35.00	豚肉
ごぼう(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
しらたき	20.00	20.00	
なたね油	1.00	1.00	
三温糖	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
だしのもと	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
生わんたん(冷凍)	30.00	30.00	小麦、大豆、豚肉
チンゲンサイ(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.03	0.03	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
水	170.00	170.00	
厚焼き卵(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 23 日 木曜日

<献立名> スパゲティミートソース 牛乳 ハムカレーロール ブロッコリー

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)	25.00	25.00	豚肉
しょうが (生)	0.38	0.30	
にんにく (生)	0.33	0.30	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
にんじん (生)	25.77	25.00	
エリンギ (しなちくカット)	5.00	5.00	
エスパニョールソース	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉
トマト (カット)	35.00	35.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒 (白)	2.00	2.00	
食塩	1.20	1.20	
こしょう (白)	0.03	0.03	
でん粉 (じゃがいも)	0.60	0.60	
なたね油	1.00	1.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ハムカレーロール (冷凍)	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご
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

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 24 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 しゅうまい はるさめサラダ

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
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たけのこ(レトルト)	13.00	13.00	
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)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
トウバンジャン	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
三温糖	0.50	0.50	
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
ごま油	0.50	0.50	ごま
でん粉(じゃがいも)	2.20	2.20	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	3個	54.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
キャベツ(生)	11.76	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
はるさめ	5.00	5.00	
中華ドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 2 月 27 日 月 曜日

<献立名> チーズパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉の紅茶煮 フライドポテト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
チーズパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ショルダーベーコン（短冊）	10.00	10.00	豚肉
キャベツ（生）	35.29	30.00	
にんじん（生）	20.62	20.00	
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
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	1.50	1.50	小麦、大豆
こしょう（白）	0.02	0.02	
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
鶏もも（皮なし）	1個	60.00	鶏肉
紅茶（パック）	1/10個	0.18	
水	40.00	40.00	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.50	1.50	
穀物酢	1.50	1.50	
水	1.00	1.00	
でん粉（じゃがいも）	0.60	0.60	
フレンチポテト（冷凍）	50.00	50.00	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
食塩	0.20	0.20	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 2 月 28 日 火曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 メンチカツ 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	
白麦米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
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)	44.44	40.00	
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
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	
オレンジ(生)	1/6個	20.58	オレンジ